



**Caracterización de expresiones artísticas y su utilización como medio catártico y  
terapéutico**

**Diana Elizabeth Sanabria Boada**

**Magíster Pedro de Jesús Álvarez Castellanos**  
**Asesor del proyecto de investigación**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia “Unad”**  
**Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades**  
**Programa de Psicología**  
**Duitama**  
**2013**

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

**Pedro Jesús Álvarez Castellanos**

Director

**Janeth Lucía Villalba Triana**

Jurado

**Luz Yarime Coy Guerrero**

Jurado

*"La belleza artística no consiste en representar una cosa bella,  
Sino en la bella representación de una cosa".*

*Immanuel Kant*

**Dedicatoria**

*A la vida, por permitirme caminar en diferentes direcciones y con muchas velocidades, sin olvidar de dónde vengo.*

*A mi padre, por dejarme la herencia que tenía en mente: “la educación”, por enseñarme a reír aun en la oscuridad, y a no obedecer cuando no se justifica, siempre con un argumento consciente en las acciones.*

*A mi madre, por mostrarme qué significa la entereza, la seguridad, los colores de la vida y la fuerza para saber enfrentar a cada monstruo de mi tristeza cuando quiera herirme.*

*A Laura Sofía, porque su felicidad me empuja y sin saberlo se convierte en el ejemplo de toda una generación.*

*A cada uno de mis hermanos, porque no se rinden y aún con el pasar del tiempo siguen aferrando mi mano con fuerza; en especial a Luchía, porque nunca ha dejado de creer mis ideas.*

*A Aydita, porque es mi otro yo.*

*A Felipe, porque además de ser mi compañero no deja de secundarme como mi mejor amigo y por eso me impulsa a crear y a volar sin miedo.*

*A Pedrito Álvarez y Adrianita Perea, por seguir creyendo y accionando en la buena educación, porque saben todo lo que eso implica en esta sociedad.*

*A mis buenos amigos y amigas, los de infancia, con los que aprendí a fantasear, los de juventud, con los que sigo caminando para reconocermes, los de siempre, porque no dejan de acompañarme en los días y noches infranqueables.*

*A todas las comunidades con las que he aprendido a ser más humana, en especial a la de San Luis, que todavía me espera.*

*Al arte, porque me dio alas, a Mauricio que supo contagiarme para abrirlas,*

*A mis convicciones, entre ellas la libertad y la expresión, porque una de sus piezas se materializa hoy.*

*A mis pies y a mi mente, por no tener anclaje.*

*A la muerte que se ha llevado tanto, por mostrarme qué es la vida.*

**Contenido**

	<b>Pág.</b>
<b>Resumen</b>	12
<b>Palabras clave</b>	12
<b>Abstract</b>	13
<b>Key words</b>	13
<b>Introducción</b>	14
<b>Justificación</b>	15
<b>Problema de Investigación</b>	17
<i>Descripción del Problema</i>	17
<i>Planteamiento del Problema</i>	20
<i>Formulación del problema</i>	22
<b>Objetivos</b>	23
<i>Objetivo general</i>	23
<i>Objetivos específicos</i>	23
<b>Antecedentes</b>	24
<b>Marco referencial</b>	26
<i>Emoción</i>	26
<i>Comunicación</i>	27
<i>La comunicación de sentimientos a través del arte</i>	29
<i>Arte</i>	30
<i>Expresión artística</i>	35
<i>Música</i>	38
<i>Danza</i>	40
<i>Pintura</i>	41
<i>Teatro</i>	43
<i>Catarsis</i>	45
<i>Psicoterapia</i>	51
<i>Terapia artística</i>	53
<i>Querer hacerlo, pero temer hacerlo</i>	57
<i>La terapia artística y las terapias catárticas</i>	58

<i>Los juegos artísticos y las estructuras de grupo</i>	60
<i>Las ideas de Jung: nuevas ideas del arteterapiajunguiano</i>	64
<i>Objetivos, estrategias y contenidos</i>	67
<b><i>Terapia catártica</i></b>	68
<b><i>Salud mental y bienestar emocional</i></b>	71
<b><i>Artes y salud mental</i></b>	73
<i>¿Qué es lo que el arte puede contribuir?</i>	73
<b>Marco conceptual</b>	76
<b><i>Percepción</i></b>	76
<b><i>Sentimiento</i></b>	76
<b><i>Personalidad</i></b>	76
<b><i>Actor social</i></b>	77
<b><i>Empoderamiento</i></b>	77
<b>Marco histórico situacional</b>	78
<b><i>Demografía</i></b>	78
<b><i>Población artística</i></b>	78
<b>Metodología</b>	80
<b>Presentación de resultados y discusión</b>	82
<b><i>Matriz de contenidos por expresión artística</i></b>	83
<b><i>Análisis de matriz de contenidos</i></b>	96
<b><i>Música</i></b>	96
<b><i>Danza</i></b>	98
<b><i>Pintura</i></b>	100
<b><i>Teatro</i></b>	101
<b><i>Discusión</i></b>	103
<b>Propuesta de intervención</b>	108
<b><i>La pintura como medio de terapia artística: Soy el artista de mi propia vida</i></b>	108
<b><i>Introducción</i></b>	108
<b><i>Objetivos</i></b>	108
<b><i>Establecimiento de criterios de aplicación</i></b>	110
<b>Conclusiones</b>	115

<b>Recomendaciones</b>	116
<b>Referencias</b>	117
<b>Apéndices</b>	122



**Tablas**

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> <i>Población artística duitamense</i>	19
<b>Tabla 2.</b> <i>Música</i>	83
<b>Tabla 3.</b> <i>Danza</i>	86
<b>Tabla 4.</b> <i>Pintura</i>	90
<b>Tabla 5.</b> <i>Teatro</i>	93

**Gráficos**

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1.</b> Población artística duitamense	82
<b>Gráfico 2.</b> Muestra de la población artística duitamense	82

**Apéndices**

	<b>Pág.</b>
<i>Apéndice A.</i> Estructura entrevista individual	122

### **Resumen**

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad reconocer el valor del arte como medio de expresión en diferentes procesos humanos, sociales, políticos, económicos y culturales, entre otros a lo largo de la historia, profundizando además en el proceso catártico, comprendido como la descarga de emociones que se conciben desde la fase creativa y su incidencia en la conducta del individuo.

Por otra parte, registrar la utilidad de la terapia artística como aporte al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el diálogo, la comunicación, el pensamiento, las ideas, y en general a la transformación de conductas que a su vez están relacionadas con la optimización del bienestar emocional en el ser humano.

El objetivo principal, se centra en la caracterización de cuatro expresiones artísticas a saber: música, danza, pintura y teatro, para determinar en cuál de ellas es posible establecer en mayor medida la eficacia del proceso catártico para la generación de bienestar emocional, a partir de la experiencia de doce (12) artistas duitamenses teniendo en cuenta la entrevista como técnica de recolección de información. A partir de los resultados obtenidos a través del análisis de contenidos, establecer criterios de aplicación a la conducción de proceso catártico y bienestar emocional por medio de la terapia artística, con el fin de que pueda ser empleada en diferentes comunidades para reforzar procesos de desarrollo humano y vínculo social. Determinando por medio del análisis de resultados, que la pintura desde su modalidad individual y fase de creación, es la expresión que permite crear un espacio óptimo para el proceso catártico, asumiendo la terapia artística como el medio oportuno para su obtención.

**Palabras clave:** arte, emoción, catarsis, psicoterapia, terapia artística.

### **Abstract**

The present investigation work has as purpose to recognize the value of the art like half of expression in different human, social, political, economic and cultural processes among others along the history, also deepening in the cathartic process, understood as the discharge of emotions that they are conceived from the creative phase and its incidence in the individual's behavior.

On the other hand, to register the utility of the artistic therapy as contribution to the invigoration of the interpersonal relationships, the one dialogues, the communication, the thought, the ideas, and in general to the transformation of behaviors that in turn are related with the optimization of the emotional well-being in the human being.

The main objective, is centered that is in the characterization of four artistic expressions: music, dances, painting and theater, to determine in which of them it is possible to settle down in more measure the effectiveness of the cathartic process for the generation of emotional well-being, starting from the experience of twelve (12) artists duitamenses keeping in mind the interview like technique of gathering of information. Starting from the results obtained through the analysis of contents, to establish application approaches to the conduction of cathartic process and emotional well-being by means of the artistic therapy with the purpose of that he/she can be an employee in different communities to reinforce processes of human development and social bond. Determining by means of the analysis of results that the painting from its individual modality and creation phase, is the expression that allows creating a good space for the cathartic process, assuming the artistic therapy as the opportune means for its obtaining.

**Key words:** art, emotion, catharsis, psychotherapy, artistic therapy.

### **Introducción**

Este marco investigativo nos lleva a reconocer cuatro formas de expresión artística (música, danza, pintura y teatro) a partir de sus modalidades y fases de realización, con el fin de establecer por medio de material bibliográfico, videográfico y la experiencia de doce artistas duitamenses, concentrada por medio de la entrevista como técnica de recolección, las razones por las cuales el Arte permite al ser humano acceder a la descarga de emociones y efectos patógenos ligados a diversos sucesos a través de su evocación; proceso entendido como catarsis. Estableciendo en cuál de estas expresiones es posible determinar criterios de aplicación de proceso catártico en el campo de la terapia artística, concebida como un medio para impulsar la generación de espacios estéticos, fortalecimiento de vínculos interpersonales, reconocimiento de conflictos internos y por ende de bienestar emocional. Denotando que la pintura como expresión artística desde su modalidad individual y fase de creación es la expresión más propensa a la generación de proceso catártico, a través de los resultados obtenidos con la aplicación de la entrevista.

De esta forma es posible plantear criterios desde la terapia artística, con el fin de que puedan ser empleados en diversos sectores de la sociedad sin restricción de edad o género, para fundamentar su experiencia como actores sociales, identificando conflictos y transformándolos de manera creativa para que sea posible percibir el mundo de manera diferente, construyendo nuevos horizontes, acciones y posiciones frente a la vida.

### **Justificación**

Teniendo en cuenta que el Arte, a través de los tiempos ha sido un medio por el cual el ser humano expresa, tanto momentos históricos, percepción de la realidad, como procesos sociales e internos de forma creativa y estética; es notable que se experimenten diversos procesos creativos y Psicológicos, entre ellos el proceso catártico, entendido como la “descarga de emociones provocada por un estímulo externo, que permite que se muestre sin pudores y sin tapujos, conflictos, frustraciones y sentimientos de una forma creativa como medio de terapia”(München, 1993, p. 29).

Es así como el individuo se hace mucho más sensible a su entorno y con ello a su interior, dando paso al choque que le provocan las situaciones que no puede solucionar o que están fuera de su alcance, asumiendo el arte como un medio por el cual se cicatriza una herida y acudiendo a la terapia artística como herramienta propicia para identificar sus conflictos y lograr una transformación hacia la creatividad.

De esta manera, la presente investigación tiene varias finalidades: En primera medida, una relevancia social, que indica una nueva posibilidad de llegar a la comunidad (sin exclusión de edad o género) con una propuesta innovadora que además de procurar bienestar emocional, abra espacios creativos y estéticos que generen mayor vínculo social y con ello nuevas pautas para la convivencia. De otro lado, una implicación práctica, teniendo en cuenta que con la expresión de emociones por medio del arte es posible generar reconocimiento de conflictos internos y empoderamiento de las capacidades para el desarrollo personal y colectivo, también valor teórico para la Psicología Social Comunitaria, a partir del establecimiento de pautas de aplicación en el campo de la terapia artística para la conducción al proceso catártico, denotando la implicación de la terapia en la introspección del individuo y a la vez la posibilidad que genera el arte para la expresión de sentimientos.

Por otra parte, una utilidad metodológica, por la combinación de diversas disciplinas para el mejoramiento o transformación de circunstancias o hechos que generan problemáticas sociales. Y, finalmente, varios motivos personales, entre ellos; asumir la investigación como el medio más

rico y formativo en el proceso de trabajo de grado, aportar a los estudiantes de la universidad criterios de aplicación en el trabajo comunitario, además de una intervención directa en comunidades con bajas oportunidades no solo de conocer el arte, también de expresar sus sentimientos y procurarse mayor bienestar emocional para la proyección de nuevas formas de asumir la vida.



## **Problema de investigación**

### ***Descripción del problema***

La sociedad actual está inmersa en cambios generados a partir de diversas variables de tipo económico, tecnológico, cultural, religioso y ambiental entre otras, que mal encaminadas conducen al ser humano a la generación de conflictos internos dados por la falta de comunicación, pérdida de su identidad, equivocado manejo de sus emociones y con ello a la fragmentación del vínculo social para la convivencia.

En el municipio de Duitama, la falta de orientación de la juventud, la niñez y poblaciones marginadas para el reconocimiento de conflictos internos, poco manejo de las emociones y, por ende, dificultades en las relaciones interpersonales, generan una fuerte problemática al momento de accionar como individuos autónomos, actores sociales y por ende como seres empoderados, propositivos y dirigentes de procesos de desarrollo personal y comunitario.

Según la *ESE Salud Tundama, desde el Centro Amigable*, argumenta que del 100% de la población que allí acude por servicios de salud, solo el 12% asiste a consulta Psicológica en casos donde se requiere tratamiento continuo, por otra parte el *Centro de Atención Integral para la Mujer y la Familia- Casa de la Mujer*, argumenta que de un 100% de la comunidad duitamense solo el 1.4% se acerca para solicitar ayuda Psicológica en casos donde la *Comisaría de Familia* o Instituciones Educativas lo exigen, lo que demanda por el resto una posición errada frente a lo que significa la terapia psicológica por ser dimensionada como un medio de tratar solamente trastornos mentales. No hay una cultura de salud mental a través de este tipo de terapia. La profesión de la Psicología por su escasa trayectoria y difusión exacta, cargada de explicaciones mágicas, no científicas, ha contribuido a establecer una cantidad de mitos, creencias, sesgos, actitudes, prejuicios. Es muy difícil erradicar estos conceptos sociales y llevarlos al plano de un diagnóstico clínico-científico. Creando un fantasma de trasfondo que lleva a pensar que el Psicólogo trata a personas que están locas... como si la locura fuera realmente un constructo científico. (Moya y Gómez, 1993). Esto constituye una de las mayores

dificultades a la hora de tomar la decisión de visitar al Psicólogo, esta construcción social acerca a la combinación locura-Psicólogo.

Por otra parte, no existe un espacio para la población en general, desde la arte-terapia o la terapia artística que genere bienestar emocional y por ende procesos de desarrollo personal y comunitario. Actualmente, existen algunas instituciones educativas e independientes que tienen como objetivo principal enfocar al individuo en procesos formativos o de incidencia en la conducta.

Entre ellas: *Centro de Atención Integral para la Mujer y la Familia- Casa de la Mujer* (antes *Cambia*) concentrando su trabajo en el apoyo a problemas emocionales, familiares, de adicciones, entre otras, con una atención profesional y sin ningún costo; donde de manera voluntaria la población duitamense asiste o también, por compromisos con la Fiscalía en procesos de demandas relacionadas con problemáticas de violencia intrafamiliar acude. De tal modo que sectores como el judicial, educativo y el sector gobierno ahora cuentan con un aliado para el abordaje de problemáticas psicosociales. También está presente *El Instituto de Cultura y Turismo de Duitama Culturama* asumido en la región como aporte a la cultura por ser la sede de las pinturas, las letras, el teatro, la música, las artesanías y la danza entre las gentes de la ciudad; fomentando el folclor departamental y nacional y promocionando los valores históricos, culturales, artísticos y turísticos de la región.

Por otra parte, se encuentra la *Escuela de Biodanza Sendero de Luz cuidado de la vida*, quienes enfocan su trabajo con mujeres embarazadas, niños, adolescentes, adultos, adultos mayores; organizaciones y grupos específicos con diferentes patologías por medio del movimiento y el ritmo propio de cada individuo. También el *Centro de Medicina Biosalud IPS*, donde trabajan por medio de la terapia hídrica para la relajación de los pacientes. De esta forma es posible evidenciar que en dichas instituciones se trabaja de forma fragmentada el tema de la terapia y el Arte. Así, surge la necesidad de plantear una investigación centrada en la posibilidad que tiene el Arte como medio de reconocimiento de sí mismo y de la realidad por medio de la creatividad para la transformación de conductas nocivas, en el plano individual y comunitario.

La presente investigación se enfoca en la caracterización de cuatro (4) expresiones artísticas para determinar de acuerdo a sus modalidades y fases, de qué forma es viable generar el proceso catártico en cada una de ellas como medio de descarga emocional y reconocimiento de conflictos internos, y de esta forma indagar en cuál de ellas es posible plantear criterios de aplicación al proceso catártico en diferentes grupos de la comunidad duitamense. Asumiendo la experiencia por medio de la entrevista, de doce (12) artistas de la ciudad de Duitama, tomando como medio de información para la extracción de la muestra, *al Instituto de Cultura y Turismo de Duitama Culturama* que archiva en el directorio de artistas boyacenses, volumen I, impreso en el 2011 por el *Fondo Mixto de Cultura de Boyacá y el Sistema Nacional de Información Cultural Sinic*, el número aproximado de artistas de la ciudad, clasificados de acuerdo a sus formas de expresión, así:

**Tabla 1**

*Población artística duitamense*

<b>Expresión artística</b>	<b>Número de artistas</b>
Música	24
Danza	3
Teatro	20
Pintura	16
<b>Total</b>	<b>63</b>

Fuente: *Instituto de Cultura y Turismo de Duitama Culturama, 2011.*

Con la tabla anterior es posible denotar que el municipio de Duitama desarrolla la música, la danza, la pintura y el teatro como las manifestaciones más representativas en este contexto social.

### ***Planteamiento del problema***

Partiendo del concepto de emoción entendido como: “una variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática”, (Martínez, 1989, p. 105) es relevante reconocer que su manejo es determinante para el equilibrio o el caos emocional del ser humano.

Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica - adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). Además, desde un punto de vista psicológico emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos de las más diversas culturas; poseen un sustrato biológico considerable; son esencialmente agradables o desagradables; nos activan y forman parte de la comunicación con los demás y; a su vez, pueden actuar como poderosos motivos de la conducta (Cano y Tobal, 2001). De esta forma, las emociones permiten al ser humano constituir su posición respecto al ambiente que lo rodea, siendo estimulada hacia otras personas, objetos, acciones o ideas.

A partir de la problemática centrada en la presente investigación, la falta de orientación de la juventud, la niñez y poblaciones marginadas para el manejo de sus emociones, y con ello la dificultad para reconocerse como individuos autónomos y actores sociales, que van entrando en una dinámica de conductas generalizadas principalmente por la influencia tecnológica (redes virtuales) y de estereotipos establecidos por la publicidad, además del mínimo acompañamiento familiar en su proceso de desarrollo, y prácticas de consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes como en sectores marginados de la sociedad, es notable que exista una falta de motivación para reconocimiento de sus propios conflictos y direccionamiento de los mismos a posibilidades de construcción personal a partir de su talento, visión y motivación para la

sostenibilidad, además del mínimo acceso a la terapia Psicológica por ser asumida solamente en las *EPS* para casos extremos.

Estableciendo que uno de los aspectos que deterioran procesos de desarrollo individual y colectivo, se centra en la dificultad para la comunicación de sentimientos e ideas, pérdida o deterioro de la identidad y mínimo acceso a la descarga de emociones, desencadenando causas y efectos negativos en la conducta.

El no lograr reconocerse desde las propias ideas, no expresar los sentimientos y perspectivas frente a la vida y no tener un manejo adecuado de las emociones, altera la personalidad, “concebida como la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos” (Vidales, 1999, p. 58) y la percepción, “como proceso nervioso superior que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno y de uno mismo” (Rivera y Postman, 1974, p. 58) de la realidad, dan paso no solo a la dificultad en la convivencia, también a la transgresión de las ideas y formas de proceder ante los demás, suscitando un conflicto interno y social.

***Formulación del problema***

¿De las expresiones artísticas: música, danza, teatro y pintura, cuál es más favorable para establecer criterios de aplicación en la conducción a un proceso catártico, y bienestar emocional por medio de la terapia artística a partir de la experiencia de un grupo de artistas duitamenses?

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

Caracterizar las expresiones artísticas (música, danza, pintura y teatro) y determinar en cuál de ellas se vivencia en mayor medida el proceso catártico desde la modalidad individual durante la fase creadora, a partir de la experiencia de un grupo de artistas duitamenses, delineando un proceso terapéutico por medio de la terapia artística.

### ***Objetivos específicos***

- ✓ Caracterizar cada una de las expresiones artísticas (música, danza, pintura y teatro) para determinar en qué formasse presenta el proceso catártico y en qué proporciones.
- ✓ Reconocer la incidencia de la modalidad individual durante la fase creadora desde el proceso artístico en la descarga de emociones.
- ✓ Establecer criterios de aplicación en la utilización de una de las expresiones artísticas en la conducción al proceso catártico y terapéutico.

### Antecedentes

Partiendo del concepto de Psicoterapia, asumida como una “técnica psicoterapéutica que tuvo aplicación en los inicios del psicoanálisis, consistente en provocar un efecto terapéutico a través de la purga o descarga de efectos patógenos por medio de la evocación”(Henzell, 1960, p. 55) es posible evidenciar que la técnica fue creada por Joseph Breuer y desarrollada en colaboración con Freud a finales del siglo XIX en Viena. Previamente, Jean Martín Charcot(1853) había ya intentado demostrar, a través de la aplicación de la hipnosis, que estas alteraciones tenían una causa psíquica y no orgánica, el método y su técnica fueron ilustrados por los dos autores en su tratado clínico.

Estudios sobre la histeria, publicado en 1895, explican que fue Breuer el primero que lo utilizó con una paciente llamada Bertha Pappenheim (Ana O.) en 1881 y 1882, Ana O, ha pasado a los anales de la historia del psicoanálisis como un caso paradigmático, debido a la extravagante y sorprendente variedad de síntomas que presentaba. La desaparición de estos síntomas con la ayuda de esta terapia se sigue analizando en la actualidad. Fue la propia Pappenheim quien denominó la terapia de limpieza de chimenea o cura del habla, aludiendo al efecto de limpieza y liberación del ánimo de la suciedad que la bloqueaba. (Marín, s.f, p. 52).

Por otra parte, Diane Waller, presidenta de la *British Association of Art Therapist* y psicoterapeuta especializada en psicoterapia analítica de grupo, argumenta que el Arte como terapia comenzó en los hospitales casi por azar. Adrián Hill, artista que pasaba su convalecencia en un sanatorio durante la segunda guerra mundial, se dedicó a sus pinturas para liberarse del aburrimiento embrutecedor y compartió con otros pacientes los reconfortantes efectos de la actividad creativa en épocas de estrés. Accidentalmente, según parece, algunos de los pacientes comenzaron a dibujar y a pintar terribles escenas de guerra o utilizaron sus pinturas como excusa para hablar de su sufrimiento y de sus temores de enfermedad y muerte. Adrián Hill se convirtió sin saberlo, en terapeuta artístico. En sus libros *Painting out Illness*(Pintando la enfermedad) y *Art versus Illness*(Arte contra enfermedad) se ilustra a la perfección su larga campaña en favor de la disponibilidad del Arte y de los artistas y, aunque su trabajo empezó en sanatorios para pacientes



tuberculosos, el primer terapeuta artístico obtuvo su empleo en Netherne, hospital psiquiátrico estatal, en 1946.

De otra parte, José María Barragán Rodríguez en colaboración de Francisco J. CollEspinosa, de la Universidad de Murcia 2006, en su libro *Arteterapia, dinámicas de creación y procesos terapéuticos*, reúne distintos aportes de diferentes expertos, académicos y profesionales sobre la dinámica de la Arteterapia y aunque emerge en el campo académico, tiene una amplia trayectoria de aplicación clínica que ha mostrado de modo muy satisfactorio, su utilidad en campos de lo sanitario, lo social y lo educativo. La obra se estructura con la intención de estudiar y recopilar aportes desde el punto de vista de la creación artística, analizar la teoría de este campo desde la clínica psicológica y profundizar en su aplicación desde las experiencias realizadas.

### **Marco Referencial**

El presente marco teórico permite realizar un reconocimiento de las fuentes investigadas que sustentan la relevancia del Arte a partir de la música, danza, pintura y teatro y con ello sus implicaciones en el bienestar emocional del ser humano desde el contexto estético, - el arte por el arte-, así como a través de la terapia artística, como medio de reconocimiento de conflictos internos, análisis de los mismos y disposición a nuevas conductas asumiendo el proceso catártico como eje fundamental de exploración.

#### ***Emoción***

Con el Psicoanálisis se introducen en el estudio de la emoción las ideas fisiológicas y psicológicas de la modernidad. La hipótesis de Freud(1915) conecta la tesis fisiológica cartesiana —la emoción es la percepción de los cambios fisiológicos y movimientos corporales— con la tesis de Hume sobre el papel decisivo que el placer desempeña en la formación del psiquismo, pero lo hace de una forma completamente nueva. Freud acepta —siguiendo a Hume (1740)— que la emoción no es un evento mental o *firstimpression*, sino una impresión secundaria o *reflectiveimpression*.

La diferencia entre Freud y Hume consiste en lo siguiente: según el padre del Psicoanálisis esta impresión secundaria no deriva de ninguna impresión original —ni directamente ni siquiera mediante la interposición de una idea— pues la causa de la emoción no tiene nada que ver ni con la conciencia ni con el cogito (Freud, 1915).

la distinción entre la causa de la emoción y la emoción misma resuelve aparentemente el problema cartesiano de la oscuridad y confusión presentes en la emoción. Según Freud— la emoción, en cuanto que fenómeno de conciencia, es clara, pero se trata de una claridad engañosa que esconde confusión de su origen. La fuente de la emoción, y de los demás fenómenos de conciencia, es el Ello. El Ello, cuya materia prima es la libido o pulsión instintiva más impersonal y antigua, sirve de fundamento a las otras dos partes de la psique: el Yo —constituido por el pensamiento y el juicio— es la parte

del Ello modificada por el influjo del mundo exterior, y el Super-Yo —constituido por la interiorización de las primeras relaciones parentales— es la parte que reprime los instintos censurándolos o sublimándolos.(Freud, 1915, citado por Marín, s.f, p. 53)

Desde el Psicoanálisis la emoción contiene dos elementos distintos: por un lado, las descargas de energía física; por otro lado, ciertos sentimientos (percepciones de las acciones motrices que se producen y sentimientos de placer o desagrado que dan a la emoción sus características esenciales). La unión de estos dos aspectos nace de la repetición de una experiencia particular que debe colocarse en la prehistoria, no del individuo, sino de la especie. La experiencia original que se encuentra en la base de la afectividad es el deseo sexual de la infancia que permanece reprimido e inconsciente. El objeto o la persona que produce la emoción debe ser relacionada con este deseo. Cuando la energía instintiva que reside en el subconsciente es alta, hay necesidad de descargarla hasta conducirla a un nivel normal. Si la descarga no se produce a través de los canales apropiados (la conducta sexual), se usan entonces las válvulas de seguridad, es decir, las emociones. “El afecto es considerado así como un signo de la energía instintiva primigenia”(Freud, 1915, citado por Marín, s.f, p. 59).

### ***Comunicación***

Sabemos que el origen del vocablo comunicación es latino, y proviene de *communicare* que significa compartir alguna cosa. Se entiende por comunicación a la relación existente entre un emisor y un receptor, para transmitirse señales a través de un código común.

De acuerdo a Carmen González, (1997) catedrática de Comunicación, la comunicación es algo esencial para la vida diaria como cumplir con sus fines individuales y sociales para poder comunicar ideas. El 70% de la vida del hombre es la comunicación sin ella no podríamos expresarnos. Pero la comunicación no solo es así como la conocemos, tiene varios niveles:

- ✓ Biológica: Es la diferencia entre los seres animados e inanimados, ya que los animados poseen el sistema de comunicación, como el hablar, respirar o nutrirse. - Absorber y emitir - eso es la vida.

- ✓ Animal: Los animales también se pueden comunicar aunque no de la misma manera que nosotros, ellos tienen su propio lenguaje y su manera de expresarse ante los demás, pero al igual que nosotros también utilizan los sentidos para comunicarse.
- ✓ Intrapersonal: Es cuando nos damos cuenta de las cosas que pasan a nuestro alrededor.
- ✓ Autoconocimiento: Es en la cual la conciencia tiene lugar, está conformada por:
  - Elementos conscientes: la zona iluminada de nuestra psique.
  - Elementos preconscientes: Son las vivencias que no tenemos aquí y ahora en la luz de nuestra conciencia, es decir la memoria.
- ✓ Interpersonal: Es el trato directo que tenemos con los demás. Todas las especies animales se comunican, siendo la más sofisticada la comunicación humana, pues los animales utilizan signos instintivos invariables en su significación, alertan la presencia de peligro, la existencia de alimentos, por ejemplo, mientras los humanos usan los signos con distintas significaciones, pues tienen la capacidad de crear.

Mediante la comunicación se transmite y se recibe información, se expresan y reciben sentimientos y valoraciones, o se emiten y se reciben órdenes. Existe también la comunicación no verbal, a través de gestos o posturas.

El filósofo y sociólogo alemán, Jürgen Habermas, nacido en 1929, dio un papel notable a la comunicación, como herramienta social para la construcción de un espacio público fuerte, donde los ciudadanos por medio de la expresión de sus pensamientos impacten éticamente sobre los gobernantes. Propone que los medios masivos de comunicación, las escuelas y otras instituciones educativas y políticas abran espacios de diálogo, para la comunicación entre los distintos personajes que cumplen distintos roles en las sociedades democráticas.

*La comunicación de sentimientos a través del arte*

El poeta alemán Friedrich von Schiller expuso estas ideas en una carta dirigida a Goethe: “Yo considero poeta a todo aquel que sea capaz de expresar su estado emotivo en una obra, de tal forma que dicha obra suscite en mí un idéntico estado emotivo” (Friedrich, 1801, citado por Gombrich, 1961, p. 5).

Todos conocen que esta nueva teoría de la comunicación fue aplicada no solo a la expresión de sentimientos en la poesía, sino también a todas las artes. El gran pintor paisajista inglés John Constable lo explicó de forma sucinta cuando afirmó: “la pintura espera a mí otra de forma de denominar la palabra sentimiento” (Constable, 1821, citado por Gombrich, 1961, p. 5) y Delacroix, el paladín de la concepción romántica de la pintura, escribió: “la pintura no es otra cosa que un puente tendido entre la mente del artista y la del espectador; la fría perfección no es Arte”. (Delacroix, 1857, citado por Gombrich, 1961, p. 5) Lo realmente importante —tal como había escrito Delacroix años antes— es que cada pintor exprese su alma; “si uno cultiva su alma, esta encontrará los medios para expresarse” (Delacroix, 1824, citado por Gombrich, 1961, p. 5) Y, en la siguiente generación, Zola escribiría: “lo que yo busco en una pintura es un hombre, y no un cuadro” (Zola, 1886, citado por Gombrich, 1961, p. 5).

De esta forma es notable cómo la teoría del Arte permite la transmisión de los sentimientos del artista, o —tal como se denomina en nuestros días— del Arte como autoexpresión. Es evidente que no ha sido el único especialista que ha manifestado sus dudas sobre la utilidad de esta idea para el Arte.

Una idea que ha llegado a tener una amplia aceptación en este siglo a través de diversos movimientos artísticos, como el expresionismo alemán, o el expresionismo abstracto en Norteamérica. “Estoy convencido que su inconsistencia es del todo manifiesta. No hay duda de que cualquier creación artística estará íntimamente unida a la personalidad de su creador”. (Gombrich, 1961, p. 8).

## *Arte*

Según Enciclopedia del Arte Garzanti(1991, p. 123), Arte se denomina a la “actividad o producto en los que el ser humano expresa ideas, emociones o, en general, una visión del mundo, a través de diversos recursos; como los plásticos, lingüísticos, sonoros o mixtos”.

El arte (del latín –ars-) es el concepto que engloba todas las creaciones realizadas por el ser humano para expresar una visión sensible acerca del mundo, ya sea real o imaginario. Mediante recursos plásticos, lingüísticos o sonoros, el Arte permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones. La historia indica que, con la aparición del Homo Sapiens, el Arte tuvo una función ritual y mágico-religiosa, que fue cambiando con el correr del tiempo. De todas formas, la definición de Arte varía de acuerdo a la época y a la cultura.

Con el Renacimiento italiano, a fines del siglo XV, comienza a distinguirse entre la artesanía y las bellas artes. El artesano es aquel que se dedica a producir obras múltiples, mientras que el artista es creador de obras únicas.

La clasificación utilizada en la Grecia antigua incluía seis disciplinas dentro del Arte: la arquitectura, la danza, la escultura, la música, la pintura y la poesía (literatura). Más adelante, comenzó a incluirse al cine como el séptimo Arte. También hay quienes nombran a la fotografía como el octavo Arte (aunque suele alegarse que se trata de una extensión de la pintura) y a la historieta como el noveno (sus detractores indican que es, en realidad, un puente entre la pintura y el cine). La televisión, la moda, la publicidad y los videojuegos son otras disciplinas que, en ocasiones, son consideradas como artísticas.

Con el paso del tiempo, las creaciones artísticas suelen sufrir importantes deterioros. Por eso, el conjunto de procesos dedicados a la preservación de estos bienes culturales para el futuro es conocido como conservación y restauración de obras de Arte.

Para la Licenciada y Psicóloga Brenda Zenil (2007),jefe del Servicio de Psicología Instituto Nacional de Cancerología, el Arte es una valiosa herramientaque no solo tiene grandes

beneficios a nivel emocional, cognitivo e incluso espiritual, sino que también ofrece una visión holística del hombre, a la vez que abre diversas posibilidades para conceptualizar la enfermedad.

Para hablar de la utilidad de la terapia del Arte como herramienta Psicoterapéutica, en primera instancia es esencial definir el Arte, aunque para no incurrir en la problemática conceptual que ha sido objeto de la filosofía y la estética, se mencionará la definición sociológica que Uzcátegui (1957) retomó de Verón, quien lo considera como la manifestación externa de emociones internas producidas por medio de líneas, movimientos, sonidos o palabras, pero además es un medio de comunicación; a su vez Tolstoi dice que “el Arte es un medio de fraternidad que une a los hombres en un mismo sentimiento, convirtiéndose en algo indispensable para la vida de la humanidad y para su progreso en el camino de la dicha.” (Tolstoi, s.f, citado por Uzcátegui, 1957, p. 76). Con lo anterior es posible reconocer que el Arte lleva implícitos elementos que generan en quien lo realiza situaciones de descarga y por ende procesos de equilibrio interno.

### *Funciones del arte*

Teniendo presente que además de ser asumido por la humanidad como una forma de expresar sentimientos estéticamente, el Arte actúa como mediador de la razón: una de las principales funciones del arte es eliminar el conflicto entre el sentimiento y la razón, al respecto, De Paz (1979) retoma el pensamiento de Kant quien plantea que:

la estética se encarga de conciliar ambas –polaridades– (razón y sentimiento) en un hombre occidental que generalmente sobrevalora la razón y a su vez busca reprimir los sentimientos; en ese sentido el hecho creativo pone en juego dos aspectos importantes; por un lado un complejo de categorías mentales y valores constitutivos de una forma o estructura, por otro lado el universo imaginario del autor. (Kant, s.f, citado por Paz, 1979, p. 58).

El hecho creativo permite profundizar en la experiencia cualitativa de una manera especialmente concentrada y participar en la exploración de lo que puede generar la imaginación fomentando lo mejor de estos aspectos; por una parte los sentimientos impulsan al máximo esfuerzo de razonamiento, mientras que la razón purifica los sentimientos (Fischer, 1993).

Arte como medio de identificación: Fischer (1993) menciona que una de las razones por las que el hombre consume Arte es porque quiere ser un hombre total, siente y exige elevarse hacia una vida –plena- y con sentido, que le es vetada por las limitaciones de su individualidad, pero el hombre no solo es un individuo, aspira a ser más de lo que es. El Arte es indispensable para esta fusión del individuo con el todo, porque le libera de lo literal permitiéndole ponerse en el lugar de otras personas, experimentando indirectamente lo que directamente no ha experimentado compartiendo ideas y reflejando su infinita capacidad de asociarse con los demás.

Arte como medio de comunicación: El ser humano es un creador de significados que no se limitan a lo que las palabras pueden expresarse, se puede afirmar que el Arte es el lenguaje de lo indecible, pues comienza precisamente donde los términos convencionales no alcanzan a expresar la totalidad de la experiencia humana, esto se puede afirmar en al menos tres sentidos: Primero, porque las razones del Arte son lo que Vilar (2005) llama las sinrazones del mundo: el daño, el dolor, la violencia, el terror, la muerte, la injusticia, pero también los misterios, lo incomprensible e indecible; como la belleza, el amor, el destino y la felicidad. Las obras de Arte nos hablan en sus peculiares lenguajes inventando a menudo nuevas gramáticas para revelar lo más absurdo e intenso de la experiencia humana. Segundo, porque una característica básica del Arte es la representación (presentar lo que no está), la cual tiene entre sus objetivos transformar el contenido de la conciencia, de algo personal y privado a una forma pública, esta transformación es una condición necesaria para la comunicación. El proceso de representación está mediado por formas que expresan emociones y esbozan significados que no se pueden transmitir por medio de la notación literal.

Eisner (2004) a su vez presenta diversos elementos que no se usan en una conversación común (tales como colores, ritmos, movimientos, texturas, formas, etc.) y que enriquecen el mensaje que se transmite. Tercero, porque las artes van más allá de hacer visible lo invisible, pues –hablan- a través de las sensaciones para que puedan ser contempladas haciéndolas visibles, audibles o perceptibles de alguna manera, mediante un símbolo que no es perceptible de un síntoma. La forma artística es congruente con las formas dinámicas de la vida directa sensorial, mental y emocional; proyecta -la vida sentido- en estructuras espaciales, temporales y poéticas.



Arte como posibilidad de reconceptualizar la realidad: Así como el Arte da la posibilidad de crear significados de diversas maneras, también otorga la flexibilidad para contemplar la cotidianidad desde distintas ópticas, el pensamiento propio del Arte moderno es concebir que la naturaleza o la sociedad no tienen una sola forma de equilibrio.

De Paz (1979) retoma el pensamiento de tres filósofos que apoyan esta idea; Schieller (1946) piensa que la función estética contiene la posibilidad de un nuevo principio de realidad, puesto que el hombre librado de la presión de finalidades y necesidades, encuentra restituida su libertad de ser lo que debe ser, produce entonces formas puras que constituyen un orden por cuenta propia y existen en armonía con las leyes de la belleza, además de que la producción artística es una de las modalidades de la voluntad humana hacia un porvenir distinto que revela al hombre el sentido mutable y permanente de su propia existencia.

Así mismo, Marcuse menciona que “por su facultad creadora en sentido tanto material como intelectual, el Arte es una forma de realidad trascendente en un sentido propio que lo distingue y separa de cualquier realidad y experiencia cotidiana”. Por su parte, Duvignaud (s.f) subraya que el Arte al buscar la plenitud y expansión de la experiencia viva, constituye una hipótesis sobre lo posible, aunque su mayor valor estriba en que la realidad alterna que propone no se plantea como meta irrealizable sino como posibilidad real. (Marcuse s.f, citado por Paz, 1979, p. 45).

El arte como juego: El Arte es cualitativamente similar al juego, porque produce condiciones agradables para la persona donde puede manipular libremente elementos internos y externos dejando explayar su imaginación. Lorenzano (1982) menciona que el juego es una actividad muy importante para el desarrollo de los individuos, que “no se limita en temporalidad a la infancia, ya que el hombre siempre está jugando e incluso se le ha llamado homo ludens; en la niñez”. (Lorenzano, 1982, p. 63).

Brenda Zenil (2007) argumenta que el juego permite interiorizar el mecanismo simbólico, en el adulto ayuda a crear un ambiente relajado donde se produce un estado de ensoñación, en el que deja que su imaginación vuele sin freno y escape a las tensiones y angustias que le provoca el mundo real, lo cual es vital para el equilibrio de la economía psíquica. El trabajo artístico

demanda que la persona uselo máximo de su imaginación y su capacidad creativa.El manejo libre de las emociones provoca finalmenteun dominio de ellas.Eisner(2004)menciona que la imaginación, esel tipo de pensamiento que engendra imágenes de lo posible desempeñando una función cognitiva fundamentalal ofrecer una red de seguridad para experimentary ensayar situaciones difíciles de la vida cotidiana,ya que permite probar cosas (mentalmente)sin las consecuencias que se tienen al realizarse empíricamente,incluyendo así las formas más complejasde resolución de problemas.

Además, la laborcreativa trae consigo la sorpresa, puesto que los finesen el proceso de creación están orientados a lograrcosas nuevas en todos los sentidos, dicha sorpresaes fuente de satisfacción, a la vez que hace significativo lo que se aprende con ella y es más probable que dicho conocimiento forme parte del repertoriode la persona permitiendo generar y abordarcon éxito problemas nuevos y más complejos.

El Arte como vía de autoconocimiento: De Paz (1979) retoma el pensamiento de Goldmannal afirmar que una de las funciones básicas del Arte para la vida social es ayudar a los hombresa tomar conciencia de sí mismos y de sus propiasaspiraciones afectivas, intelectuales y prácticas.

Siguiendo lo propuesto por Goldmann podríamosdecir que el arte logra este cometido en dos direcciones,por un lado como proceso de creación;por otro, como producto de esa creación, es decir,como espectador de una obra artística.En cuanto a proceso de creación Eisner (2004)menciona que el trabajo en las Artes permite:

Dejarde mirar por encima del hombro y dirigir la atenciónhacia el interior, hacia lo que se cree o se siente”,permite examinar con detalle las propias ideasantes de que surjan en forma de lenguaje, música oimagen visual.Las obras que se crean hablan y ensu presencia el autor es parte de una conversación que le permite -ver lo que ha dicho-.La obra de Arte, en tanto que manipula formasque expresan sentimientos o emociones, a través deun lenguaje que estimula el conocimiento somático,(esto es que la persona aprende a usar la vista paraactivar los sentimientos, de modo que hay imágenesque resuenan en el estómago, los ojos o en la fantasíaproduciendo experiencias sinestésicas) facilitaque artista y espectador aprendan sobre

la variabilidad de su sensibilidad, es decir, que pueden distinguir qué, cómo y dónde sienten y qué estímulos o situaciones son los causantes de determinadas emociones, lo cual a su vez es un aprendizaje en el manejo de las mismas. (Eisner, 2004, p.45).

Arte como cura para el dolor: Si bien con las características anteriores de algún modo se mencionan cualidades del arte que atenúan el dolor, en realidad su carácter paliativo va más allá, radica en el hecho de que ante las peores circunstancias de la vida individual o social, el Arte es la forma de no resignarse, de no dejarse en el abandono, más aún, es la forma de transformar creativamente lo más terrible de la realidad en formas bellas, en oportunidades de crecimiento y en circunstancias llenas de sentido. Goldmann (citado por De Paz, 1979) menciona que el Arte proporciona, en el plano de lo imaginario, una satisfacción que debe y puede compensar las múltiples frustraciones causadas por las inevitables incongruencias impuestas por la realidad, que finalmente facilita la inserción en la vida real. En la misma línea, Fisher (1993) plantea que “el Arte es capaz de romper temporalmente las ataduras de la vida pues cautiva de manera muy distinta; a como cautiva la realidad”. (Fisher, 1993 citado por Zenil, 2007, p. 63).

### **Expresión artística**

La enciclopedia “Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas” (2000) sustenta que la expresión artística es la forma en la que el artista expresa lo que siente, su punto de vista, sus ideales, sus creencias, y esto lo hace por medio de su obra. Es decir que las expresiones artísticas son todo lo que conocemos como obra de Arte o Bella Arte. La expresión artística no es más que la respuesta a la necesidad de comunicar o expresar una idea o concepto por parte del artista, la visión que tienen y que quieren compartir con el resto del mundo, aunque para los demás esto sea algo, bello, cautivante o algo repulsivo.

La expresión artística es también un medio de comunicación de un sector de la sociedad, hay quienes expresan su opinión de manera escrita, se puede llamar literatura, y en este ramo hay muchas otras divisiones, hay quienes prefieren expresarse en imágenes, artistas visuales, en medio de comunicación como lo es la fotografía y la pintura por mencionar solo algunos ramos en esta categoría.

Por otra parte la expresión artística también motiva a:

- ✓ Estimular la creatividad, autoestima y se desarrolla la coordinación de ojo-mano, brazo y músculos del torso.
- ✓ Favorecer la percepción de sí mismo, la exploración de colores, diseños y formas, la discriminación visual y la percepción de detalles logrando así que el artista pueda expresar a través del arte sus emociones.

Fases: Las expresiones artísticas se caracterizan por estar enmarcadas en diversas fases de desarrollo pero no en todas se presentan de la misma forma. En la música y la pintura se representan en dos fases principales:

- ✓ De creación: definida como el momento de realización de la obra.
- ✓ De reproducción: Definida como la terminación y vida de la obra por sí misma. En el teatro y la danza estas dos fases se conjugan en un mismo tiempo espacio.

Modalidades: Las modalidades se determinan específicamente por la individualidad o colectividad en que se realice la obra.

La teoría de la expresión en el romanticismo: La expresión artística ha predominado en el arte y en la crítica artística hasta la segunda mitad del siglo XVIII. Por entonces, la teoría de la expresión artística sufrió otro importante cambio, que debemos relacionar con el romanticismo. Dicho en pocas palabras; lo que este movimiento reivindicó fue la necesidad de la sinceridad de las emociones genuinas. Y de esta forma, el énfasis se trasladó, no a la expresión entendida como una señal o como un símbolo, sino a la expresión entendida como un síntoma de las emociones. Por vez primera, los críticos de Arte deseaban conocer lo que el artista sentía realmente, los sentimientos más íntimos de su corazón.

Uno de los mejores libros sobre la historia de las ideas artísticas se relaciona con este momento de cambio; me refiero al libro de M. H. Abrams *El espejo y la lámpara*, subtítulo como *La teoría romántica y la tradición crítica*, que fue publicado por vez primera en 1953, pero que no

ha perdido su actualidad. El espejo del título es precisamente el espejo del que nos habla Hamlet, cuando nos dice que el deber de todo actor es sostener un espejo delante de la naturaleza para reflejar o representar las diferentes pasiones del hombre. Su misión es observar, asimilar y reproducir; y cuanto mayor sea la nitidez del espejo, mejor realizará su tarea. La *lámpara* es algo completamente diferente: no refleja nada, lo que hace es iluminar el mundo, y cuanto más brillante sea su luz más nos lo revelará.

En la nueva teoría del movimiento romántico, el artista es como una lámpara. Envía los destellos de sus sentimientos al mundo, donde son recibidos por el público que se volverá a la fuente de luz. Su luz es su Arte, ya sea la poesía, la pintura, o la música; y cuando, por lo general, nos referimos a la expresión artística, nos solemos referir normalmente a la expresión de los sentimientos íntimos del artista que han tomado cuerpo en su obra de Arte.

La teoría romántica de la expresión ha sido tan universalmente aceptada en el mundo occidental por innumerables artistas y críticos de Arte, que cuesta darnos cuenta de que hubo un momento en el que se la consideró realmente novedosa y revolucionaria. En la antigüedad, por la influencia que tenía sobre las emociones del hombre; en la siguiente teoría, por la fidelidad con que se reproducían tales emociones. Sin embargo, llegó un momento en que esto se consideró insuficiente.

por tanto, lo que distingue al poeta o al artista del común de los mortales no es su habilidad, su maestría, sino la intensidad de sus sentimientos; y es solo esta intensidad lo realmente valioso. Una obra de Arte ejecutada sin sentimiento, de una forma fría, es un verdadero fraude; algo deshonesto e inmoral, ya que un poeta que escribiera sobre un amor que realmente no sintiese en su corazón estaría engañando a sus lectores. En consecuencia con estas ideas, el poeta o el artista debía expresar únicamente sus propios sentimientos, de forma espontánea, sin mediar nadie ni nada, tan solo por el afán de expresarse a sí mismo, de desahogar su corazón. Pues solo de esta forma, dichos sentimientos podrían llegar a transmitirse al lector o a quien escuchara su poesía, que lograrían así experimentar idénticos sentimientos emotivos. (Gombrich, 1961, p.6).

Para poder ubicarnos en el medio investigativo delimitemos cada una de las obras artísticas partiendo de:

### *Música*

Para Onians (2008), la palabra –música- procede del latín música, derivada, a su vez, del griego mousike, palabra esta última que tenía en su origen dos significados: uno general que abarcaba todo lo relacionado con la educación del espíritu (colocada bajo la advocación de las nueve Musas o diosas de las artes), que se complementaba con la educación física o gymnastike, y otro específico de arte sonoro, que es el que ha llegado hasta nosotros.

La dificultad para definir la música ha sido siempre proverbial. Ya Aristóteles(334 a de C) llegó a la conclusión de que, “aunque la noción de Música era comprendida por todo el mundo, resultaba extremadamente difícil llevar a cabo una definición”.(Aristóteles s.f. citado por Onians 2008 p 13). No obstante, podemos definir la música como el Arte que se ocupa del material sonoro y de su distribución en el tiempo. La unidad mínima de la organización musical es la nota, un sonido con un tono y una duración específicos, de cuya combinación surgen melodías y acordes. La organización de la música implica por lo general la presentación de un material básico que podrá luego repetirse con precisión o con cambios (variaciones), alternarse con otros materiales o seguir actuando continuamente para presentar nuevo material.

Filosofía y estética de la música: Es la disciplina que se ocupa del estudio histórico de las distintas formas en las que se ha entendido la música, es decir, de la evolución histórica del concepto –música-.A lo largo de la historia, han sido diversas las maneras en las que los compositores y escritores que se han ocupado de la música la han definido, aunque, básicamente, quepa distinguir dos tendencias.

La primera de ellas, procede de la filosofía pitagórica y considera que la música está relacionada con las matemáticas, dado que se basa en correspondencias numéricas que se muestran en las distancias entre las notas y la longitud de las cuerdas en los instrumentos. Dichas correspondencias no serían sino el reflejo de la armonía universal, que se basaba toda ella en la

proporción matemática. A causa de esto, se suponía también la existencia de una música cósmica, la -Armonía de las Esferas-, que sería el sonido que harían los astros al girar.

La segunda de las tendencias se pone, por el contrario, en el lado del oyente y considera fundamental la capacidad de conmover de la música. La conciencia del poder de la música llevará a numerosos autores a clasificar melodías e instrumentos según el tipo de sentimiento que puedan despertar en el oyente e incluso a buscar modelos de música adecuados para cosas tan diversas como la educación o la medicina.

Tenemos, por lo tanto, dos componentes básicos dentro de la música: el sonoro y el temporal que se presentan unidos de forma inseparable, tanto en la creación como en la ejecución y en la audición. Junto con ellos, es preciso tener también en cuenta el componente intelectual, es decir, cómo influye la música sobre el estado de ánimo de los oyentes. Estos tres componentes, los dos primeros referidos a la música en sí y el tercero a su influencia sobre el oyente, han recibido diferente importancia en los autores que se han preocupado de la materia. El filósofo y compositor Jean-Jacques Rousseau (s.f) que definió la música como -Arte de expresar determinados sentimientos de un modo agradable al oído- o el compositor Hécctor Berlioz(s.f) que la definió como -Arte de conmover por la combinación de los sonidos a los hombres inteligentes y dotados de una organización especial.-

En general, nos han llegado testimonios sobre la música que iba unida a la práctica religiosa de estas civilizaciones, sin que sepamos nada de la música profana hasta llegar a Grecia y a las civilizaciones antiguas que, como la china o la hindú, han perdurado hasta nuestros días. En general, estas civilizaciones otorgan a la música un origen divino y la suponen capaz de poner al hombre en contacto con los dioses, así como de curar. También es habitual, al menos desde Mesopotamia, la idea de relacionar la música con el ciclo de la naturaleza (las estaciones del año, el movimiento de los astros, etc.), que se plasma de inmediato en el tipo de escalas que emplean (escalas que se deducen de los instrumentos conservados). Tales escalas son de cinco y siete sonidos en los casos de Mesopotamia y Grecia, las dos civilizaciones de las que se ha llegado a saber algo.

### *Danza*

Según Onians (2008), la danza ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana.

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida. En la India, entre los hindúes, el Creador es un bailarín, SivaNataraj(s.f)hace bailar el mundo a través de los ciclos del nacimiento, la muerte y la reencarnación. En los primeros tiempos de la Iglesia en Europa, el culto incluía la danza mientras que en otras épocas la danza fue proscrita en el mundo occidental. Esta breve historia de la danza se centra en el mundo occidental.

La danza en la antigüedad: desde el Egipto de los Faraones hasta Dionisio, los legados escritos, los bajorrelieves, mosaicos. Nos permiten conocer el mundo de la danza en las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana. En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris se fueron haciendo cada vez más complejas hasta el punto de que solo podían ser ejecutadas por profesionales altamente cualificados. En la Grecia antigua, la influencia de la danza egipcia fue propiciada por los filósofos que habían viajado a Egipto para ampliar sus conocimientos.

El filósofo Platón(s.f), catalizador de estas influencias, fue un importante teórico y valedor de la danza griega. Los rituales de la danza de los Dioses y Diosas del Panteón Griego han sido reconocidos como los orígenes del teatro contemporáneo occidental. Alrededor de Dionisio, el dios griego del vino y la embriaguez (conocido también como Baco), grupos de mujeres llamadas ménades iban de noche a las montañas donde, bajo los efectos del vino, celebraban sus orgías con danzas extáticas. Estas danzas incluían, eventualmente, música y mitos que eran



representados por actores y bailarines entrenados. A finales de siglo V antes de Cristo estas danzas comenzaron a formar parte de la escena social y política de la antigua Grecia.

De otro lado la Biodanza es entendida como:

Un medio para el desarrollo de las cualidades humanas, es la integración del vínculo, la armonía, la salud y crea alternativas para la vida, mejora el estilo de vida, enriquece el movimiento. Mejora la comunicación y las actitudes con otras personas. Permite conocer nuevas formas de expresar el afecto, cariño y protección. La Danza, con mayúsculas, sigue formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos pero es consustancial con la naturaleza humana (Rolando Toro Araneda citado por Luz Estella Saray Rubio, 2013).

### *Pintura*

Onians (2008), argumenta que la pintura artística es considerada una de las bellas artes, entendida como representación gráfica a partir de la utilización de pigmentos u otras sustancias para la creación de una obra visual. La pintura se lleva a cabo con distintos elementos, en general, a través de pinceles y brochas, pero también puede realizarse usando el cuerpo humano o incluso casi cualquier otro objeto como instrumento o como parte de la obra final.

Entre los pigmentos, los más comunes son las acuarelas, témperas, acrílicos, pasteles y óleos, y la pintura se suele realizar sobre una superficie con diversas características de textura y absorción como puede ser un lienzo de tela, un papel, un muro y otras. Además de las distintas técnicas, la pintura puede ser representativa (buscar la representación más o menos fiel del objeto) o abstracta (que no busca ser precisa en la representación, sino que opera a través de lo simbólico).

La pintura puede tener una búsqueda puramente estética como objetivo, pero también puede reflejar aspectos simbólicos, políticos, socioculturales y de todo tipo. Puede hacerse con un modelo vivo o tomando como referencia un paisaje real, o también crearse a partir de una idea

mental. A lo largo de la historia, la pintura ha evolucionado a través de diversos estilos. Por ejemplo, desde el arte rupestre prehistórico que se llevaba a cabo a través de la impresión de pigmentos en superficies como piedra o rocas, pasando por el arte de la Edad Media, el alcance de la perspectiva en el Renacimiento, hasta llegar a las vanguardias del siglo XX y el arte contemporáneo con sus corrientes representativas y sus corrientes abstractas que experimentaron con distintos componentes, características y estilos.

No hay límites claros para determinar qué es arte y qué no, y de la misma forma la pintura extiende su alcance, ya que no necesariamente debe ser realizada con un pincel sobre un lienzo, sino que también podemos llamar pintura a un dibujo, un grafiti o hasta el Arte digital que se produce por medio de las computadoras. La necesidad de expresar una emoción intensa por medio del Arte une a pintores tan diferentes como el español El Greco, del siglo XVI, y los expresionistas alemanes del siglo XX. En el polo opuesto de los intentos de los expresionistas por revelar la realidad interior, siempre ha habido pintores empeñados en representar exactamente los aspectos exteriores. El realismo y el simbolismo, la contención clásica y la pasión romántica, se han ido alternando a lo largo de la historia de la pintura, revelando afinidades e influencias significativas.

De otra parte, para Karen Machover (1987):

La personalidad no se desarrolla en el vacío, sino a través de los movimientos, sentimientos y pensamientos de un cuerpo específico. Los métodos proyectivos para explorar las motivaciones ha puesto repetidamente al descubierto determinantes profundas y quizá inconscientes de la expresión de la individualidad, las cuales no podían manifestarse en la comunicación directa. Sin riesgo alguno se puede dar por sentado que toda la actividad creadora lleva el sello específico de los conflictos y necesidades que ejercen presión sobre el individuo que crea. La actividad despertada en respuesta a la expresión -dibuje una persona- es realmente una experiencia creadora, según lo atestiguará el individuo que dibuja. La experiencia vasta y concentrada en dibujos de la figura humana indica una conexión íntima entre la figura dibujada y la personalidad del individuo que hace el dibujo. (Machover, 1987, p. 4).

De esta forma es posible reconocer en un simple dibujo la estructura básica de la personalidad de un individuo. Al estudiar dibujos (dos o más) obtenidos durante un periodo de tiempo, se ha observado que los aspectos estructurales y formales de un dibujo, tales como el tamaño, el trazo y la colocación, están menos sujetos a variabilidad que su contenido, a saber, los detalles del cuerpo, la ropa, los accesorios y todo lo que el dibujante considere relevante para su creación.

si un individuo hace su figura grande o pequeña, dónde la coloca en el pliego, si trabaja con líneas continuas, largas, cortas o dentadas, si la figura tiene una postura rígida o suelta, cuáles son las proporciones esenciales del cuerpo, si se observan las disposiciones simétricas, si hay tendencia a dejar partes incompletas, a borraduras o a sombreados, todo esto son aspectos que se refieren permanentemente a la estructura de la personalidad. Ocasionalmente los dibujos de pacientes, logrados durante un periodo de dos años, son tan notablemente parecidos que casi constituyen firmas personales. La estabilidad de la proyección se está comprobando adicionalmente mediante experimentos que se hallan en el desarrollo, ideados para validar las impresiones obtenidas del empleo clínico del método. Se han logrado juegos de dibujos hechos por unos mismos sujetos a intervalos fijos durante un periodo de tiempo. Machover, 1987 p. 6).

### *Teatro*

De acuerdo a Onians (2008), se refiere a la representación de otro, por medio de la palabra, el gesto y el movimiento. Se denomina teatro (del griego theatrón, -lugar para contemplar-) a la rama del Arte escénico, relacionada con la actuación, que representa historias frente a una audiencia usando una combinación de discurso, gestos, escenografía, música, sonido y espectáculo. Es también el género literario que comprende las obras concebidas en un escenario, ante un público.

Hablar del Psicoanálisis y el teatro remite inmediatamente al texto dramático y su relación al tramado mítico del mismo, pues no podemos olvidar que es justamente en esa textura que Freud encuentra el tejido básico de su “Complejo de Edipo”. Pues bien el pensamiento Psicoanalítico también es un punto de vista, es una manera de abordar la condición de lo humano. Como la

creación artística es patrimonio absoluto de lo humano, el Psicoanálisis entonces ha abordado su naturaleza y en un proceso dialéctico permite la retroalimentación entre el Arte y las posibilidades de análisis.

Dentro de los elementos esenciales del teatro se destacan:

- ✓ El texto: el texto es la parte literaria del teatro: es el guion que contiene todas las acciones y la descripción de los personajes que los actores van a desarrollar a lo largo de la representación teatral.
- ✓ Los actores: los actores y las actrices son los seres reales que hacen posible la ilusión teatral. Gracias a ellos, el texto teatral se convierte en una obra representada. Los actores son las personas que encarnan a los personajes; ellos momentáneamente prestan su cuerpo y se olvidan de sus personalidades para dar vida a esos seres de ficción que solo existen dentro del texto teatral: deben olvidarse de sí mismos y centrarse en los personajes que van a interpretar.
- ✓ El público: para que exista verdaderamente teatro, es necesario, que la representación que llevan a cabo los actores se haga frente a un público. El público es la audiencia que está dentro de la sala teatral observando con detenimiento la puesta en escena de una obra. El público está conformado por personas de diferentes condiciones sociales y culturales, de diversas sensibilidades, los cuales se integran para dar respuestas sobre la representación que se realiza frente a ellas. Entre los actores y el público se establece un sutil canal de comunicación mediante el cual se transmite la aceptación o el rechazo de la interpretación.

El teatro, en su más amplio y noble sentido, es tan viejo como el hombre. Porque el hombre es siempre un ser mimético, un ser que finge e imita. Lo hace por utilidad material algunas veces, y por puro placer las más de ellas. Cuando el niño juega, está haciendo teatro. Cuando el adulto se disfraza y danza en fiestas o en rituales, está haciendo teatro. El afán de remedar, de reproducir gestos, ademanes, voces y actitudes, es connatural al ser humano. Todas las

liturgias religiosas son representaciones dramáticas. Si observamos los bailes de las sociedades primitivas, si nos detenemos a considerar el enfático mundo de las mitologías o el espectáculo de las ceremonias religiosas, si miramos sin ser vistos a un grupo de muchachos jugar a los soldados o a los indios, nos encontraremos ante la esencia misma de la representación teatral, ante su fuente primaria. (Onians, 2008, p 76).

El fenómeno dramático precede, en todas las culturas, al fenómeno literario o al de las artes plásticas, porque el hombre, para satisfacer su afán de creación y de imitación, utiliza antes que nada el material disponible más próximo: el de sí mismo, el de su cuerpo. Pero el teatro, antes que ejercicio lúdico y complacencia del espíritu, fue necesidad práctica. Los habitantes de las cavernas paleolíticas y neolíticas, artistas mágicos, cazadores por imperiosas exigencias vitales, ofrecían como cebo a las pretendidas presas la imagen dinámica de una imitación que las atrajese. Se disfrazaban de las fieras buscadas, se revestían con sus pieles, fingían convencionalmente sus movimientos y sus bramidos. He aquí, vivamente, uno de los orígenes del teatro. Por otro lado, la segunda de sus fuentes puede identificarse en las danzas mímicas ejecutadas por los hechiceros de las hordas para conjurar la fuerza maligna del enemigo sobrenatural, para contrarrestar el influjo de confusas y misteriosas divinidades. Todavía perduran en nuestros días mascaradas religiosas y folklóricas esencialmente semejantes a los ritos del hombre primitivo o a los de los pueblos poco desarrollados actuales.

### ***Catarsis***

Zepeda (2004) La define como un proceso que permite una descarga emocional y alivio de la tensión emocional del sujeto. Este método, introducido por Freud (1910) en sus primeros trabajos terapéuticos, puede observarse también de manera empírica en otros contextos sociales en los que, con un distanciamiento adecuado, se consigue que la persona interactúe a la vez entre una conciencia pasada y una presente. La liberación o catarsis, entonces, tiene lugar dentro de un medio seguro y poco amenazante del que el sujeto puede huir de sentirse demasiado abrumado.

La utilización de la catarsis para el tratamiento psicológico comienza en 1880 con Breuer (paciente "Anna O") y Freud, quienes usaban esta técnica para la explosión y liberación

emocional al contactar con los sentimientos reprimidos de los pacientes; esto lo hacían por medio de un agente sustitutivo y menos doloroso que diera lugar a la liberación. El procedimiento fue sumamente exitoso con esta y otras pacientes para curar la histeria, casos que se describen en -Estudios sobre la histeria-. Los síntomas histéricos, según Freud (1910), eran algo así como residuos de experiencias emocionales aunadas a circunstancias que no permitían que la emoción fuera expresada. Cualquier obstáculo de esta índole podía dar como resultado una neurosis. Las emociones negativas no fueron desahogadas por alguna causa y, además, Freud (1910) agrega el hecho de que los acontecimientos traumáticos no son situaciones aisladas, sino que son parte de una serie. Los acontecimientos traumáticos más comunes acumulados dentro de lo que definió como -archivos o inventario de recuerdos- implicaban la pérdida, ya sea por el fin de un amor o por la muerte de alguien. El ataque sexual incestuoso es el siguiente acontecimiento más común contenido en los archivos que son casi por completo olvidados por el paciente (que en realidad fueron todas mujeres). Cuando alguno de los recuerdos (inconscientes en las pacientes de Freud) asociados con estos acontecimientos se despierta, sobreviene una resistencia al recuerdo.

En un principio, con la paciente "Anna O" Breuer utilizó la hipnosis; después Freud siguió sus pasos hasta que se dio cuenta de que este estado no era necesario y difería del normal, así que comenzó a utilizar la conversación. Cada vez que el paciente se atoraba en un tema o decía -no sé-, ejercía presión sobre su cabeza utilizando las manos para que dijera después lo primero que le viniera a la mente (dando indicaciones de ello mientras oprimía su cabeza, haciéndolos recordar). Como paso siguiente utilizó la técnica de asociación libre con sus pacientes y abandonó el recurso de apretar cabezas para combatir las fuerzas de la represión. En esta asociación se evocaban todos los recuerdos traumáticos. La -abreación- era, según Freud y Breuer (s.f), el elemento clave del método catártico. Consiste en todos aquellos reflejos, tanto voluntarios como involuntarios, en donde se descargan los afectos y, al ser la reacción suficiente, desaparece buena parte de ellos. Scheff (1986) presenta el proceso de abreación de la siguiente manera: "Primero debe haber una detallada descripción de los acontecimientos que ocasionaron el síntoma; en segundo lugar vendría el despertar físico del acompañante afecto para, finalmente, realizar una descripción con palabras del afecto" (Scheff, 1986 citado por Zepeda, 2004, p. 4).

La base del método catártico consistía en que los pacientes descargaran las emociones ligadas a los acontecimientos traumáticos contenidos en sus archivos. Sin embargo, Freud (1912) concluyó que los resultados que se habían presentado en sus pacientes no eran definitivos o permanentes (aunque solo se vio así en el caso de "Anna O"), así que abandonó la técnica catártica para desarrollar formalmente el Psicoanálisis, cuyo interés principal es el *insight* consciente. En el campo de la psicoterapia, la terapia Gestalt, bioenergética y otros tipos de terapia utilizan la catarsis y defienden su eficaz funcionamiento. El Psicoanálisis y la modificación del comportamiento, por otro lado, argumentan que este método ya no resulta tan efectivo, pues realmente aporta pocos beneficios. A pesar de ello, ni Freud ni ningún otro psicoterapeuta pudo demostrar la ineficacia de la catarsis, sino por el contrario, como lo mencionan Symonds y Volkan (citados por Scheff, 1986), quien los apoya al decir que "la catarsis es la más frecuente causa del triunfo de la psicoterapia y el tratamiento de la aflicción, que en realidad sirve y tal vez fue precipitado de Freud abandonarla". Malinowski (citado por Zepeda 2004 p. 16), por su parte, se interesó en las funciones sociales del rito y sostiene, apoyando al método catártico, que el rito tiene una función importante en el alivio de angustias y ansiedades.

La catarsis fuera del consultorio: existe una relación importante de los sentimientos con los pensamientos y acciones. Cultural y socialmente algunos de estos sentimientos son tanto aprendidos como condicionados -"los hombres no lloran"- y por ello muchas veces reprimidos, provocados o se intenta cambiarlos. Esto demuestra que, en repetidas ocasiones, se realiza presión sobre las emociones, incluso de manera inconsciente. Según la definición de presión sobre la emoción que propone Hochschild (citada por Schef, 1986, p.75), esto sería expresado como: "una manipulación de pensamientos, actitudes y comportamientos con el fin de cambiar los sentimientos propios o ajenos". Es común que en las sociedades el control de la expresión emocional se presente por la utilización del castigo y la interacción social. Las expresiones emocionales como gritar ante algo que nos asusta son en realidad reacciones instintivas, necesidades biológicas; lo que se aprende no es esto sino la capacidad para suprimir este grito.

El esquema de que las personas son motivadas por la búsqueda de placer y evitación de dolor no siempre se cumple. Los comportamientos contrarios a este esquema, como el ver una película de terror o lanzarse del *bungee jumping*, son a lo que Schef llama -de búsqueda de emociones.

En estas actividades, a veces, se despierta la emoción de miedo, la cual se considera deprimente y dolorosa. Un ejemplo que describe es el de los públicos que gustan de ver historias en la televisión en las que se tratan temas de amores no correspondidos o perdidos y que indudablemente inducen a las lágrimas.

Cuando una historia de amor nos hace llorar lo que revivimos, son nuestras propias experiencias de pérdida, solo que en nuevas condiciones, menos amargas y amenazadoras. Esto se explica en la teoría de la catarsis que afirma que "la búsqueda de la emoción es un intento por revivir y por tanto resolver, anteriores experiencias dolorosas que quedaron inconclusas" (Scheff, 1986, p. 25).

El autor habla de un "distanciamiento" cuando existe un equilibrio entre seguridad y depresión; así, la risa, el llanto o el grito son procesos emotivos catárticos que tienen lugar cuando se revive, en un marco apropiadamente distanciado, una depresión emocional no resuelta, la cual en este contexto no resulta tan abrumadora. La persona en estas situaciones puede, por lo general, tener poca o ninguna conciencia de las fuentes de la depresión emocional presentes en el momento catártico.

El mismo Aristóteles (334 a. de C) sostuvo que la tragedia podía producir catarsis. En ambientes y lugares como un consultorio, un teatro o, como lo plantea la presente tesis, en el cine, se presenta un marco de completa seguridad que hace posible que la emoción se recuerde en tranquilidad. La catarsis que se presente no tiene que ser igual para todos los individuos, sino que cada uno abarca un particular tipo de respuesta emocional.

Se han realizado estudios acerca de la violencia en televisión y si esta estimula a realizarla o produce un efecto catártico. A este respecto, y ante una creencia más generalizada de la estimulación violenta, Scheff (1986) dice que para poder realmente evaluar esta situación no basta con ver lo que ha sucedido después los individuos, hay que notar sus reacciones al momento de observar la violencia para ver si experimentan alguna respuesta emocional catártica como la risa. Siendo así, aquellos que contemplaron la violencia y experimentaron catarsis, presentarían más



notoriamente una reducción del comportamiento agresivo que aquellos en los que no se presentó la catarsis.

La lista siguiente define las siete depresiones emocionales y sus reflejos catárticos según la terapia catártica de *Asesoramiento de Reevaluación (RC)* y aporta datos interesantes para este estudio:

#### Depresión emoción proceso catártico

- \* Pena ----- Llanto
  - \* Miedo intenso ----- Temblor involuntario, sudor frío
  - \* Miedo moderado----- Vergüenza, risa espontánea
  - \* Rabia ----- Estallar de cólera, con sudor cálido
  - \* Ira----- Risa espontánea
  - \* Aburrimiento----- Charla espontánea, no repetitiva  
(privación de estímulos)
  - \* Lesión física o tensión ----- Bostezar, estirarse, rascarse
- (Scheff, 1986, p. 53).

Existen, sin embargo, depresiones que pueden ser mezcla de pena y rabia u otro tipo de combinaciones. Estos estados emocionales pueden ser desahogados en procesos convulsivos involuntarios corporales que se manifiestan en llanto, risa, explosión, etc. Su presentación espontánea depende de que no haya presencia de interferencia. En los procesos catárticos, de liberación de emociones angustiosas, existen cambios fisiológicos como aquellos en el flujo sanguíneo y la respiración, acompañados de indicadores externos como el temblor, risa u otras actitudes notorias. Al final de la catarsis sobreviene un sentimiento de alivio.

Las emociones se reprimen cuando parecen ser demasiado abrumadoras para lidiar con ellas. En el teatro, una obra muy distanciada sería aquella que no logra meter al público, este se queda impávido y solo en un papel de observador sin tener participación alguna con la acción dramática. Como contraparte, en una obra poco distanciada, el público se siente tan atraído por la

acción dramática que olvida dónde está y se mete en lo que observa hasta el punto de vivirlo en carne y hueso y presentar emociones violentas. Lo anterior aumenta la tensión en el público en vez de reducirla. Una distancia estética, como la define Scheff (1986), permite que el público se vuelva participante-observador; se involucra realmente en el drama pero sin perder su papel de observador.

El contexto presente estimula a que la persona reviva una experiencia tensa, pues parte de la atención de esta se encuentra en el pasado. Simultáneamente, parte de la atención de la persona también está en el presente, lo que la hace comprender que no hay un peligro real y por lo tanto la presencia de una catarsis no sería extraña. El que la atención esté dividida entre una tensión pasada y la seguridad presente, le permite a la persona saber y tener la confianza de que, si el dolor en este contexto la abruma demasiado, puede en cualquier momento huir. A esta distancia de la emoción reprimida, que sería la óptima, la represión se levanta y es muy probable que ocurra la catarsis.

Lo anterior deja clara la existencia de dos tipos distintos de conciencia, la del tiempo presente y la del pasado. Socialmente, señala Freud (1915), en el hombre los sentimientos de temor y miedo son retenidos, lo que a menudo se manifiesta después como tensión muscular y otras anomalías del tipo fisiológico. En la mujer las emociones más comúnmente retenidas son la vergüenza y la ira. Bajo presión, estas emociones pueden desahogarse y sentirse en condiciones que consigan relajar las fuerzas de represión; condiciones en las que existe un equilibrio entre el sentimiento y el pensamiento.

Las principales dimensiones del distanciamiento son presente (que incluye la fantasía o ficción, visión rápida y emociones positivas), contrapasado (realidad, recuerdo detallado y emociones negativas). Los hechos del tiempo presente causan distanciamiento, mientras que los hechos pasados suprimen la distancia. Un punto medio entre ambos, un equilibrio de la atención sería, como se planteó anteriormente, lo ideal para la presencia catártica.

El grado de distanciamiento varía según la persona, su personalidad, historia, motivaciones, contexto y la disponibilidad que tenga en el momento. En el cine también existen toques de

irrealidad que generan una cierta distancia. La música es uno de ellos, ya que por lo general los sueños no van acompañados de música ni tampoco la vida real, así que entra la música en un papel protector que separa pero a la vez da mayor emotividad a las escenas, es una presencia afectiva ya que expresa un sentimiento interior.

Por otra parte, las proyecciones cinematográficas están desvalorizadas por ser un espectáculo, según Morin (1956), así que aunque el espectador esté asustado permanecerá tranquilo. Está consciente de la irrealidad práctica de lo representado. Debido a la ausencia física de los actores tampoco habrá una cooperación práctica del espectador con el espectáculo. El público en principio está fuera de peligro, sin riesgos, pero tiene una participación psíquica y afectiva. Al estar inmóvil, privado de la acción, el sujeto se vuelve más sensible y sentimental; al no poderse expresar en acto lo hace de manera interior, sintiéndolo "Las bloqueadas emociones del público... son tocadas si el público se identifica con los personajes, no demasiado poco ni con exceso, si logra actuar a la vez como participante y como observador" (Schieff, 1986, p. 58). Las emociones, como vimos, pueden ser reprimidas por diversos factores, pero también se pueden desahogar por otras vías y en contextos no amenazantes para la persona.

### ***Psicoterapia***

Jhon Hensell (1960), terapeuta artístico en diversos hospitales psiquiátricos, utiliza este término de manera genérica, para abarcar el conjunto de todas las terapias psicológicas. Esta consiste en una serie de técnicas relacionadas que tratan de incidir sobre la conciencia humana, incluida la conciencia del yo, con objeto de incrementar y alterar su ámbito de funcionamiento. Tales psicoterapias examinan la conciencia y sus posibles deterioros, opciones, responsabilidades y experiencias subjetivas. El modelo más generalizado y poderoso que subyace en las numerosas formas de psicoterapia es el del Psicoanálisis, sin lugar a dudas.

Dentro de la práctica psicoterapéutica la doctrina Psicoanalítica ha sido reformulada y modificada a través de una serie de versiones alternativas- algunas de las más importantes de las cuales están representadas por las escuelas Jungiana, Adleriana y Kleniana- así como un

conjunto de prácticas y creencias terapéuticas que han surgido en oposición al Psicoanálisis, por ejemplo, la bioenergética, la terapia Gestalt y la Psicología humanista.

Desde el primer momento, el psicoanálisis y la mayoría de sus derivados han utilizado la palabra hablada como medio primordial de expresión. En la década de 1980 Freud se refirió a una forma de terapia, que substituía de hecho a la utilización de la hipnosis para el tratamiento de la histeria, denominándola /curación por la palabra/. Más adelante llegó a decir que el tratamiento psicoanalítico aparece como un intercambio de palabras entre el paciente y el analista Freud, (1973). Que el psicoanálisis repose de este modo en el lenguaje verbal no debe llamarnos la atención, si tenemos en cuenta que la mayoría de nuestra vida social, tanto pública como privada, se lleva a cabo mediante la palabra.

La identidad de una persona, su lugar en una sociedad, su nacimiento, su vida y su muerte se hallan señalados por medio de palabras habladas, escritas e inscritas. A una persona no solo la conocemos por su nombre, su status, su posición familiar y a menudo su ocupación, sino que su utilización del lenguaje, su alfabetización, su acento y su dialecto, la ponen en un rol determinado y posición social. Se ha afirmado que somos en un sentido típicamente humano, aquello que somos capaces de decir y aquello que puede decirse de nosotros. Nuestra gama de expresiones verbales constituye la gama que delimita nuestra imaginación, el ámbito y los confines de nuestro mundo.

Según Wittgenstein, “con respecto a lo que no podemos hablar, debemos permanecer en silencio” (1961, p. 74). Se pone en evidencia entonces que, como el psicoanálisis y los métodos afines se dedican a una reevaluación de la experiencia, el lenguaje constituye un medio adecuado y primordial para examinar una psique que se halla determinada en un amplio porcentaje tan amplio por ese mismo lenguaje.

Las palabras constituyen el necesario y cotidiano acompañamiento de nuestras relaciones con los demás y en nuestra vida privada y pública, pero nuestra vida también se expresa a través de innumerables gestos y artificios de naturaleza no verbal: los gestos que acompañan y cualifican el habla, la escritura, los diagramas, las imágenes, los cuadros, los cuadrantes y

las esferas de medición, los gráficos, los mapas, los colores, las luces, las fotografías, la televisión, las campanas, la música, los gustos, los olores, los alimentos que se preparan y codifican con cuidado, las ropas, los rituales, los deportes, el juego la representación mímica, las caricias, etc. (Henzell, 1960, p. 61).

Por supuesto, hablamos y escribimos acerca de cosas y, al hacerlo, las incorporamos a esos códigos simbólicos que, al ser descritos por nosotros, no logran distinguir entre su propia función simbólica y la de nuestra descripción. Quizá sea su naturaleza –a menudo más reflexiva, inconsciente y encarnada- la que nos permite olvidar, en el acto mismo de significarlos verbalmente, que ellos mismos son significantes.

Como consecuencia, somos incapaces de ocultar de veras un estado o un deseo interiores: acabará por expresarse, a menudo de forma involuntaria y de manera distorsionada y complicada, como una especie de mensaje confuso. Es evidente que Freud (1973) creyó que la represión se hallaba tras una cantidad notablemente numerosa de complejas actividades simbólicas del hombre. El pensamiento reprimido y la emoción que lo acompaña pueden expresarse patológicamente en el caso de la formación de síntomas o creativamente, en el caso de la sublimación.

Con la terapia se busca cambiar las formas en que se establecen las relaciones interpersonales, el dialogo, la comunicación, el pensamiento, las ideas, y en general cambiar el comportamiento, que a su vez está relacionado con mejorar la salud mental del paciente. Con la terapia se aprenderán nuevas formas de pensar y afrontar situaciones cotidianas, los problemas, y sobre todo aquello que causa malestar. Se aprenderá a afrontar sentimientos y sensaciones, como el estrés, la timidez, el miedo, etc. Se puede encontrar solución a la depresión, la ansiedad, fobias, duelo, y en general cualquier trastorno psicológico (Henzell, 1960).

### ***Terapia artística***

Si bien, Diane Waller (1978), presidenta de la *British Association of Art Therapist*, psicoterapeuta especializada en psicoterapia analítica de grupo en Gran Bretaña desde la década de 1940, se

hizo uso de la terapia artística para referirse a actividades que podrían considerarse como enseñanza artística no directiva, por un lado, y psicoterapia a través del arte, por el otro. Dichas actividades se ha llevado a cabo en instituciones dedicadas al tratamiento de niños y adultos que padecen enfermedades o deficiencias mentales. El interrogante acerca de cuál habría de ser la formación adecuada para esta profesión ha ocupado la atención de diversos comités desde la época en que la terapia artística no era más que una forma de alentar a los pacientes para que pintasen, llegando hasta nuestros días en que se presta una notable atención a los problemas filosóficos que subyacen en el empleo del proceso creativo en la terapia.

Adrián Hill fue invitado a presidir el Comité de Terapia Artística creado por el Consejo Directivo de Hospitales Regionales Metropolitanos del Sudoeste. Con objeto de averiguar en qué medida se utilizaba la terapia artística en dicha región y si había sido bien recibida en los hospitales generales y en los hospitales psiquiátricos, se envió un cuestionario a todos los centros hospitalarios de la región. Las respuestas recibidas alentaron mucho al Comité, con la excepción de las procedentes de hospitales geriátricos, que afirmaban que la terapia artística resultaba demasiado difícil de poner en práctica.

Al analizar los resultados, el Comité descubrió que había tres conceptos diferentes acerca de la función de la terapia artística: en los sanatorios, la mayoría de cuyos pacientes eran de largo internamiento y donde se concedía un relieve especial a evitar el aburrimiento; en los hospitales psiquiátricos y en ambulatorios, donde podía emplearse la terapia artística en colaboración con un médico o un psicoterapeuta, a menudo con propósitos de diagnóstico o de -asociación libre-, en los hospitales generales, donde se consideraba que la actividad artística tenía dos aspectos importantes: la actividad en sí misma servía para descargar tensiones y el producto obtenido brindaba diversos cuadros para decorar las paredes.

Por lo general, las -clases de pintura- eran dirigidas por un profesor de bellas artes o un terapeuta ocupacional. Uno de los temas que se debatieron fue si la terapia ocupacional se hallaba en condiciones o no de cubrir el área de la terapia artística. No se llegó a un acuerdo sobre la cuestión, pero Irene Champernowne(s,f.) analista jungiana, afirmó que la terapia artística que

podía liberar una fuerza terrible procedente del inconsciente y que la personalidad del terapeuta artístico era un elemento clave para la recepción y la moderación de dicha fuerza.

Es conveniente advertir que en esa época no se consideraba que una formación artística constituyese necesariamente una base adecuada para la terapia artística, ya que muchos creían que los estudiantes de bellas artes carecían de la personalidad y de la experiencia en relaciones humanas que servían para actuar como buenos terapeutas. Las actas de dichos comités no ponen en claro por qué dicha opinión estaba tan arraigada, pero quizá surgía el estereotipo de artista bohemio que prefería trabajar aislado, era proclive a la neurosis y, también se mostraba irresponsable, una vez más nadie estaba seguro acerca de cuáles eran las cualidades que necesitaba poseer un terapeuta artístico, pero los rasgos sugeridos iban desde tener intuición y grandes conocimientos en psicología, hasta un amplio conocimiento en historia del arte. En enero de 1977 el *Ministerio de Sanidad y Seguridad Social* publicó un documento sobre el Arte como actividad terapéutica para deficientes físicos, enfermos mentales. Dicho documento señalaba que uno de los propósitos de la actividad artística consistía en

lograr resultados curativos específicos, por ejemplo, una mejora en la destreza con posterioridad a un accidente o una enfermedad; un medio de expresión, comunicación y satisfacción para personas incapaces de expresarse por sí mismas a través de la palabra oral o escrita; como un medio aceptable de expresión no verbal para los pacientes agresivos, frustrados o inhibidos(Waller, 1978. p. 47).

De esta forma, no se trata tanto de haber conseguido un grado elevado de pericia técnica (si bien esto es lo que se espera) sino que a través del Arte se hayan vuelto más conscientes de sí mismos y de su entorno, y se pongan en mayor contacto consigo mismos y con su medio ambiente. Por eso es un factor clave que como terapeutas artísticos, transmitan el valor de la expresión artística en cuanto a proceso de liberación, comunicación, crecimiento y autodescubrimiento.

“El hombre, desde las épocas más tempranas, edificó un sofisticado sistema de defensas para evitar que sus emociones y motivaciones cuidadosamente sublimadas se presentasen de manera perturbadora en su conciencia”.(Platt, 1967, p. 442).La terapia artística es una combinación de

Arte y psicoterapia y, en teoría, cada uno de estos elementos se ve estimulado por su fusión con el otro. El Arte implica la creación de representaciones de la realidad estéticamente estimulantes. La psicoterapia conlleva al tratamiento de individuos psicológicamente desequilibrados. En relación con esto, esas dos disciplinas tienen pocas cosas en común.

De hecho sin embargo, ambas se ocupan de cuestiones emocionales y los profesionales que las ejercen deben ser sensibles e intuitivos. Hay muchas formas distintas de terapia artística, que dependen del porcentaje de Arte y de psicoterapia que incluyan. Algunos sostienen que un terapeuta artístico es, en esencia, un artista profesional que utiliza el Arte. Por lo menos en Gran Bretaña, el terapeuta artístico suele ser un artista que posteriormente se ha formado en temas terapéuticos. Así, el componente artístico de la terapia artística es un elemento muy dependiente del componente terapéutico y el hecho de que el grado de formación terapéutica que actualmente reciben los artistas está muy lejos de ser el adecuado para capacitarlos como terapeutas competentes.

En todos nosotros existe un conflicto entre la forma en que nos gustaría sentir o actuar y la forma en que creemos que a los demás les gustaría que fuéramos. El origen de ello está en la niñez, cuando nuestra necesidad personal de gratificación chocaba con las exigencias de nuestros padres. En el lenguaje Psicoanalítico, se trata de la célebre rivalidad entre el ello y el superyó. El yo, lo que somos esencialmente, aquello por lo cual se nos reconoce, representa un compromiso a medio camino entre impulsos primitivos del ello y la disciplina que nos impone el superyó. Del yo surge una serena racionalidad, aquella discreción que es la mejor parte de la valentía, y la capacidad de adaptación que garantiza nuestra supervivencia en situaciones sociales. Evolucionamos como ciudadanos respetables y responsables si dejamos a un lado los sentimientos de amargura, envidia, codicia, gula e ira, relegándolos a aquella inaccesible región de la mente que recibe el adecuado nombre de inconsciente. Freud (1920) propuso la existencia de lo que llamó censura, que controla aquello de lo cual nos permitimos ser conscientes.

Las drogas y el alcohol poseen el efecto de debilitar los poderes de censura y permiten que salgan a la luz los sentimientos antisociales. En determinados estados psicológicos, por ejemplo en la manía, parecemos en condiciones de dar salida a esas emociones normalmente suprimidas.



Una vez recuperado el estado de sobriedad o una fase de normalidad psicológica, padecemos una amnesia con respecto a nuestras manifestaciones indiscretas o, si las recordamos, nos sentimos molestos y avergonzados al mismo tiempo.

En los sueños, que se representan primordialmente cuando salimos del sueño profundo, también se da un aflojamiento del control de la censura; para contrarrestarlo, sin embargo no recordamos lo que hemos soñado. Además, como consecuencia de la acción recíproca entre las emociones suprimidas que empujan hacia adelante y la censura que empuja hacia atrás, en los sueños somos capaces de una creatividad estética extremadamente imaginativa. Las inclinaciones asesinas, incestuosas y adúlteras logran su efecto en la fantasía, al igual que los sentimientos de inseguridad, celos y envidia. Lo que convierte a los sueños en algo tan fascinante son nuestros esfuerzos por disfrazar esas inclinaciones y sentimientos mediante imágenes ambiguas o cambiando la identidad de los personajes del sueño. (Waller. 1978. p. 48).

La defensa última de la censura consiste en despertarnos inmediatamente antes de que se cumpla nuestro deseo más anhelado o se lleve a cabo lo que más temíamos. Los fenómenos oníricos son tan semejantes a los cuadros creados durante la terapia que resulta esencial para todos los terapeutas artísticos en potencial familiarizarse con la bibliografía existente sobre los sueños.

#### *Querer hacerlo, pero temer hacerlo*

Jhon Birtchnell, doctor en medicina, F.R.C. Psych., D.P.M.(1959), diplomado en psicoterapia, argumenta que en la vida cotidiana, los conflictos provocan un estado mental en el cual al deseo de ser abiertamente nosotros mismos se le pone un temor igualmente fuerte de causar una ofensa. Como dijo Hamlet, -La conciencia nos convierte a todos en cobardes-.

Para Birtchnell (1959), cabe concluir que la obra de Arte representa una solución de compromiso entre diversas necesidades en conflicto: el mensaje frente al medio, el caos frente a la armonía y, quizá lo más importante, la franqueza frente a las convenciones sociales. Hay ideas que se esfuerzan por expresarse y coerciones inhibitorias que limitan el grado en que logran hacerse

explícitas. Freud (1973) utilizó el término -elaboración secundaria- para describir (de manera predominante en el sueño, pero también se aplica a la obra de Arte) el moldeado conjunto de los componentes de la composición, para crear una apariencia de lógica y coherencia. Esto se halla relacionado con lo que el Psicoanalista Herman Nunberg llamó función sintética del yo -la necesidad que tenemos de ordenar las ideas en patrones ordenados y significativos-. (Nunberg 1931, p.246).

Esta es la meta hacia la cual se dirige el artista y donde quiere detenerse. En esto consiste su creación, perfectamente parcelada, y el grado en que se encuentra preparado para comprometerse, en el momento de su realización. Muchos artistas expresan la convicción de que una obra de Arte habla por sí sola y de que es una herejía pretender que exista un contenido psicológico oculto, del cual no sea consciente el artista y que pueda desentrañarse y ponerse en manifiesto. Otros artistas aunque reconocen que puede haber un contenido psicológico oculto, se resisten con fuerza a buscarlo, por temor a que si se desentierra su fuente de inspiración, perdería su toque genial y rompería el hechizo. También hay otros que creen que basta con formular una declaración estética para solucionar el conflicto subyacente. Hablan del valor terapéutico del arte y consideran que los pacientes pueden pintar su camino de regreso a la salud sin la necesidad de la ayuda de un terapeuta (Birchneil, 1959).

#### *La terapia artística y las terapias catárticas*

Debido a que las creaciones estéticas se parecen a los sueños, la terapia artística se ha mostrado tradicionalmente afín a la Psicología analítica de Jung o al Psicoanálisis Freudiano, puesto que tanto que Jung como Freud (1966) escribieron mucho sobre la naturaleza y la interpretación de los sueños. Aunque no quisiera en absoluto menospreciar tales enfoques, me gustaría sugerir que la aparición de las terapias -nuevas- o -activas- han permitido que la terapia artística adquiera un nuevo talante vital. Dichas terapias tienen su origen en los escritos de Wilhelm Reich (1960), un contemporáneo de Freud, que concedió gran relevancia a la catarsis, es decir, a una liberación de potentes emociones, con un carácter dramático. Es interesante constatar que Breuer y Freud (1973) en *Estudios sobre la histeria*, publicados por primera vez en 1895, demostraron la efectividad de la catarsis para el tratamiento de mujeres con diversas afecciones histéricas.

Posteriormente, sin embargo, Freud(s,f.)no mencionó demasiado este enfoque, prefiriendo en cambio agrupar acontecimientos significativos para la historia vital del paciente, lo cual constituye un enfoque más a largo plazo y menos dramático.

La más desarrollada de las nuevas terapias es la que recibe el nombre de terapia Gestalt. FritzPerls (1973), el autor más vinculado a ella, propuso una nueva forma de examinar los sueños y de hablar acerca de ellos, lo cual puede aplicarse a sí mismo con eficacia a los cuadros creados en terapia artística. Perls afirma que cada personaje y cada objeto que aparece en un sueño constituyen esencialmente, una parte del soñador mismo. Este por lo tanto, tendría que ser capaz de asumir esas distintas facetas de sí mismo y de referirse a ellas. Por ejemplo, si sueña con un automóvil rápido y potente, el sujeto sería dicho automóvil y tendría que decir lo que siente este. Tal principio se aplica igualmente a los personajes y objetos representados en la terapia artística.

El objeto primario de las terapias catárticas –que incluyen además de la terapia Gestalt, la terapia original de Arthur Janov (1973), la terapia de la nueva identidad de Daniel Casriel (1971) y la bioenergética de Alexander Lowen (1967)–consiste en permitir que el sujeto entre en contacto con la emoción suprimida y la ponga de manifiesto. El medio para lograrlo es prestar atención a los pequeños síntomas de cualquier emoción y tratar de encarnarlos con más profundidad. En bioenergética, el síntoma puede consistir en in gesto físico y en este caso hay que animar al sujeto a que exagere el gesto y lo repita. En la terapia original, el paciente, utilizando parloteo, llamadas y gritos infantiles se ve impulsado a expresar sus sentimientos más profundos hacia sus padres.

En la terapia de nueva identidad, la terapeuta elabora una frase determinada que parezca encarnar el sentimiento y le indica al sujeto que intente pronunciarla y repetirla. Si la utilización de la frase permite acercarse a una descarga emocional pero no logra provocarla, cabe sugerir una frase que muestre una ligera diferencia o un acento distinto. En la terapia Gestalt, cuando determinada palabra o frase parece estar acompañada por un temblor en la voz o una demostración de intranquilidad, se le estimula al sujeto para -continúe con ese sentimiento- y se le pide que repita la frase muchas veces, pronunciándola con voz más fuerte y con mayor énfasis.

A menudo esto provoca que la emoción vaya adquiriendo una expresión cada vez más acentuada o que surjan en la mente de manera espontánea connotaciones nuevas y más potentes debido a la presión de la emoción que aparece, a veces las palabras degeneran en simples ruidos y el sujeto comienza a llorar amargamente.

Estos métodos pueden adaptarse fácilmente y con gran eficacia a la terapia artística. Siguiendo los principios de análisis oníricos propuestos por Perls(1973), puede pedirse al sujeto que se ponga en el lugar de un personaje o un objeto representado en el cuadro y diga lo que sienten dicho personaje u objeto. De forma alternativa y con mayor frecuencia, se le puede sugerir que se dirija a uno de los personajes u objetos. Esto coincide con lo señalado anteriormente, cuando se dijo que una imagen de una persona o una cosa no son lo mismo que aquello que se representa pero poseen algunas de sus características. De este modo se establece una posición segura, en un punto medio.

el sujeto puede gritar y acusar a un dibujo de su madre aunque le resulte difícil hacerlo cara a cara. Al igual que los gestos físicos o las palabras, puede dibujarse de nuevo con un tamaño y una relevancia mayores a algún rasgo del cuadro que parezca poseer más importancia. Una vez más, el sujeto puede tratar de convertirse en lo representado nuevamente o tratar de hablarle (Birtchnell, 1959. p. 87).

### *Los juegos artísticos y las estructuras de grupo*

Marian Liebmann(1979),doctora en terapia artística, *School of Art Education, Birmingham Polytechnic* sostiene que la Terapia Artística tuvo su origen en la práctica generalizada de un terapeuta que trabaja con varios clientes, pero la interacción del terapeuta con cada uno se realizaba en una relación individual. En los tiempos más recientes, dentro de la terapia artística se ha extendido la utilización de una interacción grupal estructurada. La mayoría de los grupos de terapia artística utilizan algún tipo de asunto, juego o estructura para estimular el aprendizaje y el debate en grupo, y el entorno grupal es también útil para los objetivos docentes. Hasta ahora se ha escrito muy poco acerca de la forma en que la elección de una actividad en particular influye sobre la experiencia del grupo y sobre los individuos que la componen (Denny, 1975).

Como muchas otras disciplinas, la terapia artística ha pasado desde un enfoque de casos individuales a un enfoque de carácter grupal, cuando resulta apropiado. Vale tener en cuenta las razones de tipo general que justifican la utilización de la terapia grupal en vez de la terapia individual (Brown, 1979). Dichos motivos pueden resumirse así:

- Gran parte del aprendizaje social se lleva a cabo en grupos; por lo tanto, el trabajo en grupo brinda un contexto adecuado en el que ensayar.
- Las personas que necesidades semejantes pueden proporcionarse apoyo recíproco y ayudarse mutuamente a resolver los problemas que se les plantean.
- Los miembros de un grupo pueden aprender gracias al *feedback* recibido de los demás miembros; -se necesitan dos para ver a uno-(Culbert, 1967).
- Los miembros de grupos pueden ensayar nuevos roles viendo cómo reaccionan los demás (modelado de rol) y esto les sirve de apoyo y de refuerzo.
- Los grupos sirven de catalizadores para el desarrollo de recursos y capacidades latentes.
- Los grupos son especialmente adecuados para ciertos individuos, por ejemplo aquellos para quienes resulta demasiado intensa la intimidad del trabajo individual.
- Los grupos pueden ser más democráticos, compartiendo en ellos el poder y la responsabilidad.
- Algunos terapeutas que actúan como responsables de grupos consideran que el trabajo grupal es más gratificante que el trabajo individual.
- Los grupos constituyen una manera económica de utilizar los conocimientos del experto para ayudar a varias personas al mismo tiempo.

Los objetivos en la mayoría de los terapeutas se clasifican en dos grandes apartados: personal y social. Los objetivos personales de carácter general (sin un orden preestablecido) son:

- Creatividad y espontaneidad.
- Fomento de la confianza, reconocimiento del propio valor, realización del propio potencial.
- Aumento de la autonomía y de la motivación personal, desarrollo como individuo.
- Libertad para tomar decisiones, experimentar, probar ideas.
- Expresar sentimientos, emociones, conflictos.
- Trabajar con la fantasía y con el inconsciente.
- Autociencia, reflexión.
- Ordenación visual y verbal de la experiencia.
- Distensión.

Los objetivos sociales de carácter general (sin un orden preestablecido) que se han trazado son:

- Conciencia, aceptación y aprecio por parte de los demás.
- Cooperación, implicación en una actividad grupal.
- Comunicación.
- Compartir problemas, experiencias.
- Descubrimiento de la universalidad de la experiencia y de la unicidad del individuo.

- Relacionarse con los demás en un grupo, comprender el efecto que produce el propio yo en los demás y las relaciones que surgen.
- Apoyo social y confianza.
- Cohesión grupal.
- Examinar temas grupales.

Vale la pena bosquejar aquellos aspectos del trabajo grupal en que se obtiene un mejoramiento gracias a la utilización del arte como actividad del grupo:

- Todos pueden participar al mismo tiempo a su propio nivel. El proceso de la actividad es importante y un garabato puede ser una aportación tan considerable como una pintura acabada.
- El Arte puede ser otro camino importante de comunicación y de expresión, sobre todo cuando fracasan las palabras.
- El Arte facilita la creatividad.
- El Arte es útil para trabajar con la fantasía y con el inconsciente.
- Los productos artísticos son tangibles y pueden examinarse posteriormente.

Para resumir, los grupos de terapia artística proporcionan una combinación de experiencias individuales y grupales que surgen de las características del trabajo grupal y de la terapia artística (Liebmann, 1982. p. 238- 240).

*Las ideas de Jung: nuevas ideas del arteterapiajunguiano para el abordaje de la psicomotricidad*

Según Wehr (1991), Carl Gustav Jung nació en 1875 en Kesswill (Suiza); a los 11 años Jung ya hablaba latín, y en la universidad optó por la carrera de medicina, interesándose, al mismo tiempo, por Platón, Goethe, Schopenhauer, Kant y Nietzsche; por las Ciencias Naturales, Filosóficas y Metafísicas, así como por la Arqueología, la Psicología Experimental y el Psicoanálisis. Trabajó con esquizofrénicos y psicóticos, y utilizó métodos experimentales para la evaluación de test de asociación libre unidos a cambios de resistencia de la piel, antecediendo así las investigaciones criminalistas norteamericanas actuales. Trabajó con Freud diversos años, pero tras profundizar en Italia sus estudios en mitología y arqueología, decidió escribir su propia teoría psíquica distinta de la freudiana.

Viajó a África, Estados Unidos, India y Nuevo México, realizando investigaciones antropológicas para fundamentar sus ideas. Observó que a pesar de la inmensa variedad cultural de los pueblos primitivos en relación a la cultura europea, había imágenes de estructura conceptual y funcional semejantes que se repetían en los mitos, en las obras artísticas y en los sueños nocturnos de hombres y mujeres de diversos países del mundo. A partir de ahí llegó a la conclusión de que la especie humana presenta patrones universales del pensamiento imaginario, y que por tanto existe un inconsciente colectivo, además del inconsciente individual de cada persona.

De acuerdo con Jung (1909), poseemos representaciones mentales con estructuras de patrón universal, los arquetipos, que serían los responsables de garantizar y orientar el funcionamiento y la supervivencia de la especie humana.

Un ejemplo de tales arquetipos serían las representaciones mentales de figuras femeninas protectoras que enseñan amor incondicional (Arquetipo de la Gran Madre) y que se repiten en diversas religiones y mitos de varias culturas. Jung creía que este arquetipo, o representación mental colectiva universal, no podría ser una simple coincidencia cultural. Tampoco podría ser una fantasía inconsciente derivada de censuras y casualidades históricas y



personales, como afirmaba Freud. Para él, esta coincidencia debería tener una función y una utilidad biológica importante.

Así, este mito que se repite en las culturas sería un reflejo de una idea útil al cerebro y a la organización de la especie humana. Creía que las culturas enseñarían la tradición de estimular un mito femenino amoroso, pues esto ayudaría cognitivamente al mantenimiento psíquico de las relaciones madre-hijo, hombre-mujer, tensión-relajación, en el inconsciente colectivo e individual de las personas.

Este mito, esta idea, se repite colectivamente pues atiende a las necesidades psíquicas y orgánicas del ser humano. Y no solo por razones históricas o configuradas por la sexualidad. Otra persona que por otras vías llegó a conclusiones semejantes fue el sociólogo Lévi-Strauss: “el mito no posee una unidad, es siempre parte de un sistema. No tiene principio ni tiene fin. Es eterno y universal” (1964, pp. 14–15). Su carácter universal se deriva, en determinados momentos de la argumentación de Lévi-Strauss, de principios biológicos, de características universales del cerebro humano, y en otros momentos se deduce de la idea de que en una época remota existió un sincretismo universal que “se pierde en el fondo de las edades” (Lévi-Strauss, citado por Zires, 1994, p. 45). De ahí que afirme que “la génesis del mito se confunde con la génesis del pensamiento.”

Poseemos así representaciones mentales universales porque hay informaciones primordiales que nuestro organismo necesita comprender, producir y expresar, no importando la cultura o espacio ocupado; es decir, que el inconsciente colectivo está lleno de representaciones simbólicas creadas para atender, orientar y expresar nuestras necesidades orgánicas, biológicas, emocionales y sociales. “El inconsciente colectivo nada más es la expresión psíquica de la identidad de la estructura cerebral.” (Silveira, 1968, p. 73).

Carlos Alonso (2004) nos recuerda que existen diferencias esenciales en la psicología analítica de Jung y en el psicoanálisis de Freud. Para Jung la libido, el flujo psíquico principal, no es una energía eminentemente sexual, y sí neutra, que puede adquirir varias formas, entre ellas la sexual.

Creía que cada persona es única y, al igual que ocurre en la práctica artística y en las teorías humanistas, cada persona demandaría respuestas diagnósticas y terapéuticas, también únicas.

Veía el inconsciente no solo como una fuente de registros negativos censurados, sino también como una fuente infinita de creatividad individual y colectiva, que contiene también respuestas de renovación, cura y transformación importantes a la psique humana. Afirmaba que la psique es un sistema autorregulado que se esfuerza para mantener el equilibrio entre tendencias opuestas de la personalidad (agresividad/pasividad, tensión/relajamiento, etc.) y por eso el aprendizaje por contrastes, como el de la Psicomotricidad, sería también tan significativo.

El reequilibrio en opinión de Jung (1992) sería un principio que guía el inconsciente de la misma forma que la homeostasis actúa en el cuerpo humano. Afirmaba que todos nosotros tenemos cuatro funciones psicológicas (pensamiento–sentimiento, sensación–intuición) y un centro organizador de las informaciones inconscientes, el *self* o sí-mismo, que es capaz de orientarnos a la realización personal de una manera única y creativa. Ese *self* necesita, sin embargo, introspección, espacio y apertura para manifestar de manera clara la consciencia. Y por eso, la actividad artística facilitaría tanto esa comunicación sí-mismo–conciencia.

Jung se negaba a utilizar el mito de Edipo (y las relaciones parentales) como referencia ilustrativa única de los patrones inconscientes de la psique humana. Pensaba que la mitología ofrecía tantos otros ejemplos como este mito, que también eran excelentes metáforas de los complejos humanos. Él también era contrario a la dependencia paciente–terapeuta y buscaba, por tanto, reeducar al paciente para que este caminara con autonomía, independencia e individualización en su proceso de vida, como nos recuerda Alonso (2004).

Destacó, finalmente, que la psique humana no es lógica y sí analógica. De forma que las acciones que vivimos y que nos marcan profundamente, en los planes físico–sensorial, emocional, cognitivo y social serán memorizadas y generalizadas por otras percepciones psíquicas por simple analogía y, consecuentemente, por repetición. ¿Y cuál es la relevancia de esta teoría para el Arteterapia y la Psicomotricidad? La relevancia es que, de acuerdo con la psicología Junguiana, si conseguimos trabajar con imágenes, sonidos y movimientos

estructurantes primordiales y presentes en ese inconsciente colectivo, estaremos estimulando el cerebro con informaciones antropológicas e históricas de fácil reconocimiento, recepción e interpretación cerebral, pues son universalmente asociadas a estímulos importantes para nuestra supervivencia.

Esa es una de las sorpresas del arteterapia Junguiana: analizando, diagnosticando y delineando una intervención con técnicas artísticas abiertas, podemos suministrarle al paciente estímulos y símbolos del inconsciente colectivo que le ayudan a reequilibrar y a modificar bloqueos de su sistema psíquico-emocional de manera instintiva.

### *Objetivos, estrategias y contenidos*

De un modo general, el objetivo del arteterapia es hacer que el paciente exprese sus sentimientos, pensamientos y emociones, y que descubra y reconozca en sí lo que antes no estaba claro (Carvalho, 1995). El arteterapeuta busca enseñar artes, no tiene como finalidad la estética final de la obra realizada, sino la calidad terapéutica, educativa y perceptiva del proceso vivido. Pueden ser utilizados abordajes como la danza terapia o la musicoterapia, y estrategias como cajas de arena, dibujos, collages, esculturas, vídeos, fotografías, imaginación activa, escenificaciones, pruebas sonoras, consciencia corporal, movimiento, danza, escritura creativa, narrativa de historias, poesía, creación de personajes, modelado, mosaicos, costura, técnicas de construcción, trabajo con texturas, pintura, y otras, para favorecer el desarrollo psicosocial de niños o adultos. Las estrategias son seleccionadas de acuerdo con la línea teórica, la viabilidad física, la preferencia personal y la indicación diagnóstica de cada caso.

El arteterapia junguiano parte del principio de que jugando a hacer Arte proyectamos contenidos internos inconscientes y conscientes de manera más libre y sintética (en imágenes), y creamos nuevas maneras, más livianas y funcionales, de lidiar con los conflictos internos. Es lo que Philippini llama -En-formar para In-formar y Trans-formar- (2004). El arteterapia Junguiano, al igual que la Psicomotricidad, busca el diagnóstico inicial, aquel que guiará las intervenciones. A través de una anamnesis inicial, y de la observación de los comportamientos, movimientos y diálogos producidos por los niños o adultos en los encuentros, se puede identificar desequilibrios

emocionales y problemáticas inconscientes claves. Entonces estableceremos una hipótesis diagnóstica y una programación de actividades que favorezcan en los alumnos:

- El aprendizaje por contrastes y por exploración multisensorial: la exploración placentera, sensorial, imaginativa y lúdica de acciones, situaciones y características opuestas a los comportamientos y zonas de desequilibrio.
- El desbloqueo por medio de metáforas expresivas de percepciones y creencias limitantes básicas generadoras de los desequilibrios (esta es incluso una de las funciones propias del Arte en la sociedad).
- La activación de los dos hemisferios cerebrales durante las actividades artísticas, para favorecer la ampliación de la percepción, comprensión, memoria y actuación de las funciones psicológicas.
- La integración de las funciones psicológicas (pensamiento, sentimiento, sensación, intuición), desdolarizando nuestra percepción de la realidad.
- La proyección, catarsis, expresión y comprensión consciente de contenidos inconscientes o tensiones físicas y emocionales por medio del arte.
- La exploración, percepción, creación y memorización de metáforas de cambios, integración, reequilibrio, transformación o movimiento a través de puentes metafóricos (Mills, 1999).
- La exploración de símbolos y estímulos sensoriales presentes en el inconsciente personal y colectivo y que pueden automáticamente ampliar el equilibrio orgánico y psíquico de los niños.
- La reconexión con el centro organizador inconsciente de cada persona y sus mensajes, a través de la acción creativa e intuitiva (Araujo y Gabelán, 2010).

### ***Terapia catártica***

Para Jhon Birtchnell (1959) es un método de psicoterapia en el que el efecto terapéutico buscado consiste en una -purga- (catarsis), una descarga adecuada de los afectos patógenos. La cura permite al sujeto evocar e Incluso revivir los acontecimientos traumáticos a los que se hallan ligados dichos afectos y lograr la abreacción de éstos. Históricamente el -método catártico- pertenece al período 1880-1895, en que se va creando progresivamente la terapéutica

psicoanalítica a partir de los tratamientos efectuados bajo hipnosis. La palabra catarsis procede del griego y significa purificación, purga. Fue utilizada por Aristóteles para designar el efecto producido por la tragedia en el espectador:

La tragedia es la imitación de una acción virtuosa y perfecta que, por medio del temor y de la compasión, suscita la purificación de tales pasiones- Breuer y posteriormente Freud (1986) recogieron este término, que para ellos connota el efecto que se espera obtener de una abreacción adecuada del trauma.

En efecto, ya es sabido que, según la teoría desarrollada en los *Estudios sobre la histeria* (*StudienüberHysterie*, 1895), los afectos que no han logrado encontrar la vía hacia la descarga permanecen –arrinconados- (*eingeklemmt*), ejerciendo entonces efectos patógenos. Posteriormente resumiendo la teoría de la catarsis, de acuerdo a la postura de Freud, (1895) se suponía que el síntoma histérico se originaba cuando la energía de un proceso psíquico no podía llegar a la elaboración consciente y se dirigía hacia la inervación corporal (conversión). La curación se obtenía por la liberación del afecto desviado y su descarga por las vías normales (abreacción).

En sus comienzos el método catártico se hallaba íntimamente ligado a la hipnosis, pero Freud pronto dejó de utilizar la hipnosis como un método destinado a provocar directamente la supresión del síntoma sugiriendo al enfermo que este no existe: le sirve para inducir la rememoración, reintroduciendo en el campo de la conciencia las experiencias subyacentes a los síntomas, pero olvidadas, -reprimidas- por el sujeto. Estos recuerdos re-evocados, o incluso revividos con intensidad dramática, proporcionan al sujeto ocasión para expresar, descargar los afectos que, originalmente ligados a la experiencia traumática, en seguida habían sido suprimidos.

Rápidamente Freud renuncia a la hipnosis propiamente dicha, substituyéndola por la simple sugestión (ayudada por un artificio técnico: la presión de la mano sobre la frente del paciente) destinada a convencer al enfermo de que encontrará el recuerdo patógeno.

Finalmente, Freud ya no recurrirá a la sugestión, fiándose simplemente de las asociaciones libres del paciente. En apariencia, la finalidad de la cura (librar al enfermo de sus síntomas restableciendo la vía normal de descarga de los afectos) sigue siendo la misma en el curso de esta evolución de los procedimientos técnicos. Pero de hecho, como lo atestigua el capítulo de Freud sobre la Psicoterapia de la histeria (*Estudios sobre la histeria*), esta evolución técnica va acompañada de un cambio de perspectiva en la teoría de la cura: se toman en consideración las resistencias, la transferencia, se hace especial hincapié sobre la eficacia de la elaboración psíquica y del trabajo elaborativo.

De acuerdo con ese enfoque, el efecto catártico ligado a la abreacción deja de constituir el principal recurso del tratamiento. Pero no por ello la catarsis deja de ser una de las dimensiones de toda psicoterapia analítica. Por una parte, y en forma variable según las estructuras psicopatológicas, se produce en muchas curas una intensa reviviscencia de ciertos recuerdos, que va acompañada de una descarga emocional más o menos tempestuosa; por otra parte, es fácil mostrar que el efecto catártico vuelve a encontrarse en las distintas modalidades de la repetición en el curso de la cura, y especialmente en la actualización transferencial.

Así mismo, el trabajo elaborativo y la simbolización por el lenguaje se hallaban ya prefigurados en el valor catártico que Breuer y Freud atribuyeron a la expresión verbal: -en el lenguaje el hombre encuentra un substitutivo de la acción, substitutivo mediante el cual el afecto puede ser derivado por abreacción casi en igual forma. En otros casos, la propia palabra constituye el reflejo adecuado, en forma de lamento o como expresión de un secreto atormentador (confesión).

Aparte de los efectos catárticos que se encuentran también en todo Psicoanálisis, conviene señalar que existen algunos tipos de psicoterapia que persiguen ante todo la catarsis: el narcoanálisis, utilizado principalmente en los casos de neurosis traumática, provoca, mediante la administración de fármacos, efectos parecidos a los que Breuer y Freud obtenían mediante la hipnosis. El psicodrama, según Moreno, se define como una liberación de los conflictos internos mediante la representación dramática.

### ***Salud mental y bienestar emocional***

Es difícil definir con exactitud la salud mental y la enfermedad mental, por ello se recurre con frecuencia a los términos -bien adaptado- o -mal adaptado para designar a las personas que llevan su vida dentro de los contextos aceptados socialmente o se apartan de ellos. Cuando se habla de un -bien adaptado- se refiere a una persona que goza de salud mental y al decir -mal adaptado- se refiere a una persona “enferma mental-. Por esta razón la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

En la mayoría de los países, sobre todo en los de ingresos bajos y medios, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental.

En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental. Aún más reducidos son los fondos disponibles para la promoción de la salud mental, expresión amplia que abarca toda una serie de estrategias destinadas a lograr resultados positivos en materia de salud mental.

El desarrollo de los recursos y las capacidades de la persona y la mejora de la situación socioeconómica figuran entre los objetivos de esas estrategias. La promoción de la salud mental requiere que se adopten medidas multisectoriales, en las que participen diversos sectores del gobierno y organizaciones no gubernamentales o comunitarias. El principal fin ha de ser promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar a los niños un comienzo saludable en la vida y evitar trastornos mentales en la edad adulta y la vejez.

Hablar de -salud mental- no es fácil; requiere hablar de -enfermedad mental-, -normalidad-, -patología-, -cultura-, etc. La comparación de patrones culturales característicos de cada sociedad señala la diversidad de comportamientos humanos. Quizás lo que en una cultura se considera normal, en otra puede ser -patológico-; así pues, la -normalidad- y -patología- son relativas y dependen de la cultura y época en que se vive.

Para los humanistas (seguidores de Maslow, (1954) una persona -sana mentalmente- es denominada -autorrealizada- o -actualizada- y se reconoce por varias características: son individuos honestos o auténticos -se expresan como realmente piensan y sienten, sin dañar física o psicológicamente a los demás, manifestando sentido del humor, interés social, y por las relaciones interpersonales, perciben claramente la realidad, la observan tal como es, más que como ellos quisieran que fuese, son libres, congruentes entre lo que piensan y hacen siguiendo una escala de valores, siendo creativos y espontáneos, y manifiestan confianza, tienen presentes los aspectos positivos de sí mismos, de los demás y de la naturaleza.

Para el neohumanismo la salud mental se presenta cuando las personas:

- a. Establecen una relación sinérgica: Relación que favorece el crecimiento de los integrantes y la creación conjunta de una relación cuya totalidad es diferente a la suma de sus partes o componentes.
- b. Mantienen una comunicación proactiva: comunicación directa, en la que se valora al otro, así mismo, el tema sobre el que se habla y el contexto en que la comunicación se da.
- c. Perciben la realidad reconociendo que su percepción no es la única, sino una forma más como se puede apreciar la realidad.
- d. Mantienen muchas alternativas de comportamiento, entre las cuales pueden elegir la conducta más adecuada a una situación dada.



- e. Establecen relaciones adecuadas a su evolución personal y social (American Psychological Association, 2013).

### ***Artes y salud mental***

Milena Chacón (2009) He aquí una observación obvia: hacer arte – ya sea música, la pintura, la escritura, la danza, lo que sea– puede contribuir enormemente al bienestar psicológico. Recientemente, dije esto a un músico, y de inmediato le respondió: -¿Entonces por qué estoy tan jodido?- Era una buena respuesta y lo dije. Pensó un segundo y luego dijo: -Pero sin la música estaría mucho más jodido de lo estoy no tendría lo que me da más felicidad en mi vida.

Claramente, el arte no es la mayor fuente de felicidad en la vida de todos, pero es una gran fuente de felicidad para muchas personas. Y teniendo en cuenta la creencia común de que la locura y la creatividad están vinculadas, vale la pena señalar que si la enfermedad mental contribuye al Arte, el Arte puede contribuir indudablemente a la salud mental. Hay dos dimensiones de esta. El arte puede ser una fuerza curativa para las personas con trastornos mentales, incluyendo las personas con demencia, y también el arte puede contribuir al bienestar psicológico de las personas, independientemente de si tienen o no un trastorno mental.

### ***¿Qué es lo que el arte puede contribuir?***

En su reciente libro *Floreecer*, Martin Seligman (2011) –a menudo considerado como el padre de la Psicología Positiva– sostiene que hay cinco elementos críticos de bienestar psicológico: -emociones positivas-, -compromiso-, -logro-, -relaciones positivas- y -significado- En términos simples, vivir bien consiste en sentirse bien con la vida, tener algo que hacer y sumergirse en eso, llegar a ser lo suficientemente bueno en algo para tomar un poco de orgullo en él, tener gente en tu vida que te importan y que se preocupan por ti, y sentirse conectado con algo que te lleva más allá de ti mismo como la familia, su comunidad, su trabajo, y así sucesivamente.

Está claro, que el arte puede ofrecer cada uno de estos elementos de bienestar. Obviamente, las personas que hacen arte disfrutan hacerlo, no siempre, pero por lo general. También se sumergen

en él, pasan horas escribiendo, pintando, bailando, y así sucesivamente. El tiempo parece desaparecer, es suspendido. Gran parte del tiempo dedicado a trabajar en el arte es la práctica en lugar del descubrimiento creativo (la transpiración más que inspiración), y la práctica, por supuesto, es esencial para el desarrollo de habilidades, que en sí es un motivo de gran satisfacción.

El Arte también conecta a la persona con otros artistas y con el público. Eso al menos puede ser una fuente de amistades importantes. El Arte también conecta al artista con un campo del Arte, con una historia y un lenguaje que va más allá de lo que cualquier artista individual lo hace. Hacer Arte no tiene significado solo para el individuo que lo hace, sino también para una sociedad, una cultura.

El Arte también ayuda a las personas para conectarse y lidiar con sus emociones. El arte puede ayudar a una persona a alcanzar las partes inconscientes de las dimensiones de la mente y las experiencias enterradas y sin voz. También puede ayudar a una persona a manejar las emociones que son, -indisciplinadas-, y por lo tanto, incapaz de expresarse. A través de las Artes la gente puede encontrar voces para expresar las dimensiones del ser que por lo general quedan en silencio. Y a través del Arte, la gente puede formar su propia identidad. El Arte no es solo la auto-expresión, sino también la auto-creación.

Hay otro elemento de bienestar psicológico –experiencias de dimensiones de la vida que van más allá de lo ordinario–. Jonathan Haidt (2008), autor de la *Hipótesis de la felicidad*, se refiere a esto como -la divinidad- o –santidad-, términos que parecen un poco, demasiado religiosos. Es preciso hablar de experiencias –trascendentes-, que pueden ser espirituales, estéticas o morales. Estas son experiencias que elevan a una persona más allá de las cualidades brutales y monótonas de la mayor parte de la vida humana. Si lo llamamos –divina-, -sagrado-, -trascendente-, o algo más – no importa. Las experiencias tienen gran importancia.

El Arte es una fuente de experiencia trascendente, no la única, pero una muy importante. Arthur Danto (1995) –un filósofo y crítico del Arte – se refiere a la capacidad trascendente del Arte como la -transfiguración del lugar común- Esto quiere decir que el arte de alguna manera se

convierte en algo que va mucho más allá de la obra de arte o el producto. Su ejemplo es Warhol con las latas de sopa Campbell, que de alguna manera transmiten una forma de importancia más allá de su superficie visual. Algunos de nosotros, por supuesto, no somos capturados por el Arte pop, pero todo el mundo que aprecia algún tipo de Arte, experimenta algo poderoso, importante, y elevador.

Las contribuciones que el Arte puede hacer para el bienestar psicológico a través del disfrute, de la inmersión, del desarrollo de la habilidad, de la revelación y de la expresión de las emociones, de la formación del yo, de las conexiones con la gente y una cultura, y del potencial de la experiencia trascendente, se aplican tanto a las personas sin trastornos mentales y aquellos con trastornos mentales. Para ellos, el Arte puede tener un impacto de gran sanación, un hecho sobre el que se ha escrito recientemente en otros artículos.

Todo esto tiene enormes implicaciones para la forma en que se puede construir una vida satisfactoria para nosotros y para nuestros hijos, y también sugiere que debe haber una agenda pública de salud mental que no se limita al tratamiento de las enfermedades mentales, sino que también aborda el potencial humano para vivir bien (Costantini, 2009).

## **Marco conceptual**

### ***Percepción***

La noción de percepción deriva del término latino perceptio y describe tanto a la acción como a la consecuencia de percibir (es decir, de tener la capacidad para recibir mediante los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas, o comprender y conocer algo). La percepción puede hacer mención también a un determinado conocimiento, a una idea o a la sensación interior que surge a raíz de una impresión material derivada de nuestros sentidos (*Percepción*, 2013).

### ***Sentimiento***

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan. Estas causas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo. En otras palabras, los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo (Montero, 2013).

### ***Personalidad***

La personalidad es una estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo. El experto de origen estadounidense Gordon Allport (1924) ha definido a la noción de personalidad como aquella alineación dinámica de los sistemas psicofísicos que permite establecer un modo específico de actuar y de pensar. Esta organización, sostiene Allport, varía de un individuo a otro ya que depende de la clase de adaptación al entorno que establezca cada persona. El aspecto dinámico de la personalidad permite apreciar que todos los seres humanos experimentan intercambios de modo constante con el medio que los rodea, un proceso que solo se interrumpe con la muerte (*Personalidad*, 2013).

### ***Actor social***

Un actor social es un sujeto colectivo estructurado a partir de una conciencia de identidad propia, portador de valores, poseedor de un cierto número de recursos que le permiten actuar en el seno de una sociedad con vistas a defender los intereses de los miembros que lo componen y/o de los individuos que representa, para dar respuesta a las necesidades identificadas como prioritarias. También puede ser entendido como un grupo de intervención, tal que percibe a sus miembros como productores de su historia, para la transformación de su situación. Es decir que el actor social actúa sobre el exterior, pero también sobre sí mismo. En ambos casos, el actor se ubica como sujeto colectivo, entre el individuo y el Estado. En dicho sentido es generador de estrategias de acción (acciones sociales), que contribuyen a la gestión y transformación de la sociedad (*Actor Social*, 2011).

### ***Empoderamiento***

Es la expansión en la libertad de escoger y de actuar. Significa aumentar la autoridad y el poder del individuo sobre los recursos y las decisiones que afectan a su vida. A medida que los pobres comienzan realmente a escoger, va incrementando el control sobre sus propias vidas. Las opciones de los pobres son extremadamente limitadas, tanto por la falta de recursos, como por el poco poder que tienen para negociar mejores prestaciones con una serie de instituciones, tanto formales como informales. Debido a esta falta de poder que se halla intrínseca a la naturaleza de las relaciones institucionales, definir empoderamiento desde un punto de vista institucional es apropiado en el contexto de reducción de la pobreza, y contribuye a resaltar la relevancia de las operaciones del banco (*Empoderamiento*, 2013).

### **Marco histórico situacional**

#### ***Demografía***

Duitama es llamada así en honor al Cacique Tundama, legendario guerrero muisca que defendió con valentía heroica los territorios de su dominio. Según tradición oral del pueblo, Tundama construyó su caserío en el cerro de la Tolosa, cerca de una fuente de agua denominada El Cuacuy que constituyó recurso vital, en principio, para la gente del cacicazgo y posteriormente para la pequeña población que surgió en la etapa de la Colonia.

- ✓ Ubicación geográfica: Duitama está situado en el valle que riega el río Chicamocha, entre los causes del río Chiticuy y el río Surba. La ciudad está rodeada de los cerros de la Milagrosa, San José Alto, La Tolosa, Cargua y Tocogua, pertenecientes a las estribaciones de Cordillera Oriental.
- ✓ Delimitación: Limita por el Norte con Santa Rosa de Viterbo, por el Sur con el vecindario de Paipa, por el Oriente con Tibasosa y por el Occidente con el departamento del Santander del Sur (Charalá y El Encino).
- ✓ Población y extensión: tiene una extensión de 186 kilómetros cuadrados y una población de 198.000 habitantes distribuidos en las zonas rural y urbana. (Alcaldía Municipal de Duitama, 2011).

#### ***Población artística***

De acuerdo con el directorio de artistas boyacenses, volumen I, impreso en el 2011 por el Fondo Mixto de Cultura de Boyacá y el Sistema Nacional de Información Cultural SINIC, el número aproximado de artistas de la ciudad es de 63, tal como se ilustró en la **Tabla 1** en la descripción del problema investigativo.

De otra parte existen en la ciudad cuatro entidades que fortalecen al ámbito del arte y la terapia:

- Escuela de Biodanza Sendero de Luz Cuidado de la Vida (calle 12, n.º 29-08, 2.º piso, Duitama).
- BiosaludMedicina Alternativa (Km 2 vía Duitama- Paipa).
- Instituto de Cultura y Turismo de Duitama Culturama (diagonal 16 n.º 20-41, Duitama).
- Fundación Escala (Cra. 12 No 16-42- Duitama).

## **Metodología**

### ***Diseño y enfoque metodológico de la investigación***

Esta experiencia de investigación se enmarca desde el diseño etnográfico que puede considerarse ya sea como una técnica para describir una situación cultural contemporánea específica, que implica no solo describir sino generar procesos de interpretación y teorización. La etnografía en términos generales es un enfoque metodológico de investigación de tipo cualitativo, originalmente utilizado en la antropología para estudiar comunidades étnicas y culturales, pero que desde hace un algún tiempo han acogido otras disciplinas de las ciencias sociales para estudiar otra clase de agrupaciones sociales en las que se observan distintos tipos de fenómenos.

Empleada originariamente por antropólogos y después asumida por sociólogos, historiadores, y psicólogos sociales, el enfoque etnográfico no se presenta históricamente como un bloque monolítico, sino que se ha asumido y asume diversas tendencias en su manera de entenderla y llevarla a cabo. La etnografía, se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive se van internacionalizando poco a poco y generan regularidades que pueden explicar la conducta individual y grupal en forma adecuada. En consecuencia, no solo busca reconocer y describir las prácticas de un conjunto social o un sistema cultural específico, sino también ubicar y descifrar las representaciones culturales desde las cuales sus protagonistas les dan sentido.

Por otra parte, se empleó un enfoque histórico hermenéutico de tipo cualitativo, lo cual significa que dicho enfoque, posibilita, gracias a su marcado carácter comprensivo e interpretativo, el avance del conocimiento humano, ya no solo de los textos escritos sino, del mundo simbólico y cultural que el hombre plasma en sus acciones.

A diferencia de las ciencias que se respaldan en métodos cuantitativos, en lo que a investigación se refiere, las ciencias que asumen el método histórico hermenéutico buscan ante todo la comprensión del sentido, orientaciones y fines de la acción humana, más que su mera medición



o presentación en términos positivos. Las acciones humanas que subyacen como objeto de estudio, en primera o última instancia dependiendo de la perspectiva que asuma el investigador social, son indagadas con el método histórico hermenéutico, a partir del mundo subjetivo de los autores de dichas acciones, logrando avanzar la comprensión más allá de los hechos objetivos y contextuales de aparición de dichas opciones.

El instrumento aplicado fue la entrevista en el contexto de la investigación cualitativa, por ser abierta y personal muy útil para indagar un problema y comprenderlo tal como es conceptualizado e interpretado por los sujetos estudiados, sin imponer categorías preconcebidas. El objetivo de la entrevista cualitativa es conocer la perspectiva y el marco de referencia a partir del cual las personas organizan su entorno y orientan su comportamiento (Patton, 1980).

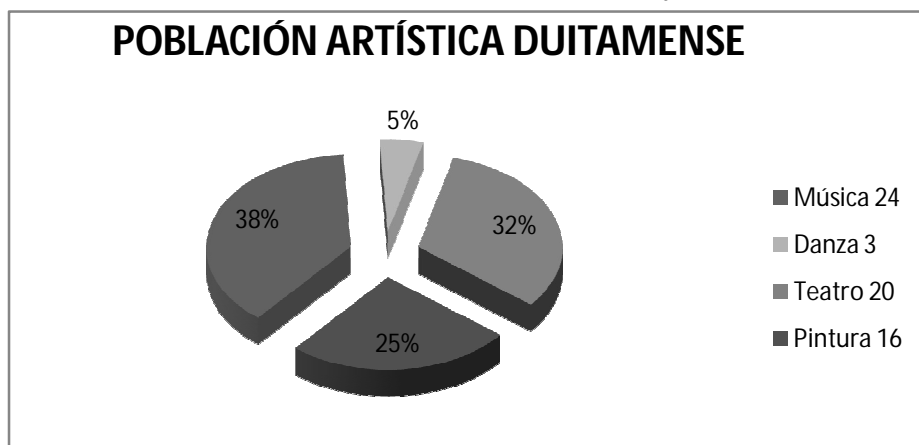
En términos generales, la entrevista personal puede definirse como una conversación o un intercambio verbal cara a cara, que tiene como propósito conocer en detalle lo que piensa o siente una persona con respecto a un tema o situación particular (Maccoby, 1954). La entrevista cualitativa con fines investigativos se centra en el conocimiento o la opinión individual solo en la medida en que dicha opinión puede ser representativa de un conocimiento cultural más amplio. En este sentido, las entrevistas individuales en profundidad son el instrumento más adecuado cuando se han identificado informantes o personas claves dentro de la comunidad.

Dada la posición que ocupan, la edad o la experiencia que tienen, estos informantes son definidos como conocedores o expertos, por lo cual puede considerarse que sus opiniones son representativas del conocimiento cultural compartido por el grupo en cuestión. Al grupo se aplicó el instrumento diseñado para el fin ya descrito (ver apéndice A).

Finalmente se asumió la línea investigativa de la universidad: *-Construcción de subjetividades en el contexto comunitario-* por considerarla propicia en el ámbito comunitario duitamense, enmarcando la óptica individual, esto es, percepción de la realidad, experiencias de vida, reconocimiento de conflictos internos y manejo de la creatividad, suscitando una construcción

interna positiva como un medio de empoderamiento personal y vínculo social para la convivencia.

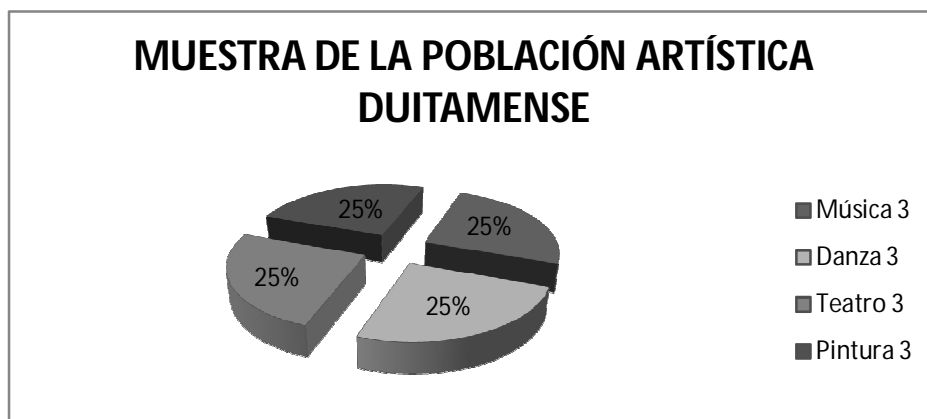
#### Presentación de resultados y discusión



**Gráfico 1.** Población artística duitamense

Fuente: Instituto de Cultura y Turismo de Duitama Culturama.

La población artística duitamense está integrada por 63 personas, en grupos conformados por: 24 personas en el área musical, 3 personas en el área dancística, 20 personas en el área teatral y 16 personas en el área de la pintura. El género que predomina en esta población es el masculino. La edad oscila entre los 19 y 60 años, aproximadamente.



**Gráfico 2.** Muestra de la población artística duitamense

Fuente: Autora.

La muestra realizada es de tipo no probabilística. Está integrada por 12 personas, en grupos conformados por: 3 personas en el área de la música, 3 personas en el área de la danza, 3 personas en el área de la pintura y 3 personas en el área del teatro. El género femenino representa

un 40% de la población y el masculino el 60% restante. Las edades oscilan entre los 25 y 45 años, aproximadamente.

***Matriz de contenidos por expresión artística***

Para la matriz de contenidos y su triangulación, se tuvo en cuenta qué posiciones agrupadas (respuestas) se encontraron en común en cada artista entrevistado, reuniéndolas por expresión artística, partiendo de los códigos comunes de la entrevista (preguntas) determinando las categorías inductivas en cada una de ellas (de lo particular a lo general) y posteriormente dando paso a la deducción (de lo general a lo particular) para el definitivo análisis de contenidos.

**Tabla 2**

***Música***

<b>Códigos comunes</b>	<b>Posiciones agrupadas</b>	<b>Categoría inductiva</b>	<b>Categoría deductiva</b>
9.- ¿Qué tipo de emociones se presentan con mayor frecuencia en sus experiencias artísticas?	Se presentan de acuerdo al tema de la canción, por lo general tristeza, melancolía.	Dualidad de las emociones en la fase creadora.	Emociones presentes durante el proceso creador.
10.- ¿Considera que el proceso creador se nutre desde la emoción?	Hay concordancia en que las emociones son fundamentales para darle vida a esta expresión artística.	Se asume la emoción como fuente de creación, sin importar la fase de la expresión.	La emoción como soporte del proceso artístico.
11.- ¿Cree válidas las influencias externas en la creación artística?	Las influencias externas prevalecen en las creaciones. En cierta medida se asume positivo por la	La influencia como modelo a seguir, dificultando la creación de sus	Influencias durante la creación artística.

	técnica, no por las posibilidades de creación personal.	propias obras de arte.	
12.- ¿Cuál es la diferencia con respecto a sus al momento de realizar emociones su actividad artística individual o colectivamente?	En la individualidad las emociones tienden a ser mucho concentradas y prevalecen, pues no hay agentes externos que las disipen. No hay tanta atención sobre la técnica.	Preferencia de la individualidad para la creación de la obra artística.	Particularidad en el estado de las emociones en la modalidad individual o colectiva.
13.- ¿Ha experimentado bienestar emocional en la realización de sus obras artísticas?	El arte es un medio efectivo para experimentar bienestar emocional.	Descarga efectiva de emociones durante la fase de reproducción de la obra artística.	Bienestar emocional a través de la creación artística.
16.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos durante sus experiencias artísticas? Cuéntenos al menos una experiencia.	Las vivencias demuestran la presencia de proceso catártico. Se hace evidente el proceso, no solo por la concentración de emociones, sino por la transformación de la conducta.	Presencia de catarsis como espectador. Afloramiento del sentimiento de pérdida por medio de la expresión artística.	Vivencia del proceso catártico en la expresión artística que realiza.
17.- ¿Si ha experimentado catarsis,	Por lo general, tranquilidad. Aunque	Descarga efectiva de	Sensaciones luego de

qué sensación ha experimentado después de vivenciarla?	en algunos casos euforia cuando se presenta en la modalidad colectiva.	emociones durante la fase de reproducción de la obra artística.	experimentar catarsis.
18.- ¿Sabemos que ha sido docente en materia de arte, que nos comenta de ese proceso?	La enseñanza no se asume como uno de los enfoques de esta expresión.	Dificultad en el proceso de enseñanza con relación al arte.	El arte como proceso de formación.
19.- ¿Cree que la catarsis es relevante durante el proceso o la culminación de la obra artística?	En el caso de la música puede ser relativo pues se manejan dos fases: creación y reproducción. Generalmente en la fase creativa es más relevante.	Pertinencia del arte para la expresión de sentimientos.	Relevancia del proceso catártico en sus fases de creación.
20.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos en calidad de espectador de otras experiencias artísticas?	Se considera que debe haber cierto conocimiento de las expresiones artísticas para que puedan darse procesos catárticos.	Formación como espectador para la vivencia de creaciones artísticas.	Experiencias catárticas en calidad de espectador.
22.- ¿Qué opina de la Terapia Artística?	Se considera un instrumento valioso para el apoyo a situaciones complejas en el ser humano.	Valides en la forma de proceder de la terapia artística.	Concepto personal de terapia artística.
24.- ¿Recomendaría el	Se dilucida la brecha	Predisposición	Proceso artístico

proceso artístico como una forma de terapia?	existente entre arte y terapia. Como artistas las posibilidades de asumir el arte desde la terapia son mínimas.	con el proceso artístico como terapia.	como terapia.
24.- ¿Recomendaría el proceso artístico como una forma de terapia?	No se asume a la música como un instrumento para realizar y terapia artística, considerando que puede perder su esencia al ser creada como instrumento.	Errada utilización de la música para generar procesos catárticos.	Proceso artístico como terapia.

**Tabla 3**
*Danza*

<b>Códigos comunes</b>	<b>Posiciones agrupadas</b>	<b>Categoría inductiva</b>	<b>Categoría deductiva</b>
9.- ¿Qué tipo de emociones se presentan con mayor frecuencia en sus experiencias artísticas?	Las emociones se presentan de acuerdo a la creación, espacio y disposición. Pero generalmente felicidad.	Reconocimiento del arte como forma de bienestar emocional.	Emociones presentes durante el proceso creador.
10.- ¿Considera que el proceso creador se nutre desde la	Las emociones son determinantes en este proceso, pero	Buen manejo de las emociones conjugado con la	La emoción como soporte del proceso artístico.

emoción?	se hace énfasis en la razón como elemento complementario.	razón durante la creación artística.	
12.- ¿Cuál es la diferencia con respecto a sus emociones al momento de realizar su actividad artística individual o colectivamente?	Prevalece la inclinación por la modalidad individual, pero la colectividad es necesaria en la disposición de la creación y por ende el afloramiento de las emociones.	La individualidad como medio efectivo de encuentro consigo mismo.	Particularidad en el estado de las emociones en la modalidad individual o colectiva.
13.- ¿Ha experimentado bienestar emocional en la realización de sus obras artísticas?	Hay un reconocimiento inmediato del arte como medio de bienestar emocional.	Reconocimiento de su propio estado para generar análisis.	Bienestar emocional a través de la creación artística.
14.- ¿Para usted que es catarsis?	Posibilidad de generar una limpieza interior por medio de la creación.	Búsqueda y descarga de conflictos internos presentes en el individuo.	Concepto personal de catarsis.
16.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos durante sus experiencias artísticas? Cuéntenos	Cada experiencia recrea procesos catárticos determinantes en la vida de los	Posibilidades de la danza y el movimiento para la expresión de situaciones de	Vivencia del proceso catártico en la expresión artística que realiza.

al menos una experiencia.	artistas.	conflicto personal y con ello descarga emocional.	
17.- ¿Si ha experimentado catarsis, qué sensación ha experimentado después de vivenciarla?	Las sensaciones comunes se expresan con un sentimiento de tranquilidad y satisfacción personal.	La creatividad asumida como medio de transformación individual y colectiva.	Sensaciones luego de experimentar catarsis.
18.- ¿Sabemos que ha sido docente en materia de arte, que nos comenta de ese proceso?	La experiencia en el campo de la enseñanza ha sido positiva, por los resultados obtenidos al reconocer la danza como medio de autoconocimiento.	Validez del arte como proceso de formación y conducción al encuentro consigo mismo para la generación de catarsis.	El arte como proceso de formación.
19.- ¿Cree que la catarsis es relevante durante el proceso o la culminación de la obra artística?	El proceso catártico se experimenta en mayor medida durante el proceso de creación.	La catarsis como medio de reflexión de comportamiento.	Relevancia del proceso catártico en sus fases de creación.
21.- ¿Ha experimentado alguna vez algún tipo de terapia?	No se ha experimentado algún tipo de terapia. Se asume	La terapia como medio individual y propiciada por el mismo	Concepto individual de Terapia.



	como una forma individual de contrarrestar situaciones cotidianas.	individuo en cualquier situación.	
22.- ¿Qué opina de la Terapia Artística?	Se contempla la posibilidad de utilizar el arte para generar espacios de apoyo y reconocimiento de conflictos.	Reconocimiento de la terapia como medio de expresión por medio del arte.	Concepto personal de terapia artística.
23.- ¿Cree que el arte puede ser un medio para procurar una forma de terapia catártica?	Dentro de las experiencias de vida, la danza ha permitido procesos catárticos, como terapia se asume un alto porcentaje de posibilidad.	Expresión de conflictos internos para la transformación del ser.	Posibilidades de la Terapia catártica por medio del arte.
24.- ¿Recomendaría el proceso artístico como una forma de terapia?	Es recomendado, dada la satisfacción personal durante la creación artística. Como herramienta se asume efectiva.	Reconocimiento de las posibilidades del arte para efectuar el proceso catártico.	Proceso artístico como terapia.

**Tabla 4**

*Pintura*

<b>Códigos comunes</b>	<b>Posiciones agrupadas</b>	<b>Categoría inductiva</b>	<b>Categoría deductiva</b>
5.- ¿Por qué se ha inclinado por este tipo de expresión?	Prevalece la idea de la pintura como medio de expresión de la intimidad y autoconocimiento.	La pintura como medio preciso de encuentro individual y proceso catártico.	Inclinación por la expresión artística que realiza.
6.- ¿Hace cuánto tiempo vivencia procesos artísticos y cómo fue su primer acercamiento?	Las vivencias personales se centran en la necesidad de expresar y por ende las historias de vida marcan una fuerte constante para la creación por medio de la pintura.	Vivencia artística como eje central de las emociones.	Experiencia vital en el proceso artístico.
7.- ¿Qué otras expresiones artísticas ha practicado?	La escritura y la música como aporte al reconocimiento de conflictos y componente efectivo para la	Reconocimiento de la escritura y la música en proceso de reconocimiento de los conflictos.	Experiencia en otras expresiones artísticas.

	creación.		
10.- ¿Considera que el proceso creador se nutre desde la emoción?	La emoción como base fundamental de creación, aludiendo a la técnica como posible obstáculo para el flujo de emociones.	La técnica como posible obstáculo en la expresión personal de emociones.	La emoción como soporte del proceso artístico.
12.- ¿Cuál es la diferencia con respecto a sus emociones al momento de realizar su actividad artística individual o colectivamente?	Inclinación por la modalidad individual para el autoconocimiento y por ende la expresión de ideas y sentimientos.	La individualidad en la pintura como medio preciso de catarsis.	Particularidad en el estado de las emociones en la modalidad individual o colectiva.
13.- ¿Ha experimentado bienestar emocional en la realización de sus obras artísticas?	Efectividad del proceso catártico en relación al bienestar emocional del artista.	Sensación luego de experimentar un proceso catártico.	Bienestar emocional a través de la creación artística.
15.- De sus principales producciones artísticas ¿cuáles son los hechos y/o circunstancias que la/lo	Las experiencias de vida marcan notablemente la realización de cada obra artística.	Razones que determina en gran medida un proceso catártico por medio de la pintura.	Experiencias más representativas en la creación artística.

inspiraron?			
16.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos durante sus experiencias artísticas? Cuéntenos al menos una experiencia.	Se hace evidente la presencia de catarsis en cada una de las historias de vida centradas en el quehacer artístico.	A través de la pintura de plasma el o los conflictos presentes para generar bienestar emocional.	Vivencia del proceso catártico en la expresión artística que realiza.
17.- ¿Si ha experimentado catarsis, qué sensación ha experimentado después de vivenciarla?	Satisfacción personal por la realización de la obra, y bienestar emocional por el reconocimiento de procesos internos.	Última fase del proceso catártico.	Sensaciones luego de experimentar catarsis.
22.- ¿Qué opina de la Terapia Artística?	Se alude a la terapia una oportunidad para que el individuo logre reconocer y vencer obstáculos que no le permiten desarrollarse como persona y socialmente.	Reconocimiento de la terapia artística como un medio efectivo de expresión y reconocimiento de conflictos internos.	Concepto personal de terapia artística.
23.- ¿Cree que el arte puede ser un medio para procurar una	Reconocimiento del proceso catártico en situaciones que	Relevancia del arte y el proceso catártico en una situación	Posibilidades de la Terapia catártica por medio del arte.

forma de terapia catártica?	demandan una solución inmediata.	compleja de conflicto.	
24.- ¿Recomendaría el proceso artístico como una forma de terapia?	El proceso artístico se recomienda para generar procesos terapéuticos siempre y cuando se reconozca la diferencia del arte y la terapia artística. Se ha aplicado por ellos mismos en diferentes procesos.	Total valides de la terapia artística en la modalidad colectiva pero asumiendo la individualidad para el reconocimiento y expresión de conflictos.	Proceso artístico como terapia.

**Tabla 5***Teatro*

<b>Códigos comunes</b>	<b>Posiciones agrupadas</b>	<b>Categoría inductiva</b>	<b>Categoría deductiva</b>
9.- ¿Qué tipo de emociones se presentan con mayor frecuencia en sus experiencias artísticas?	El tipo de emociones puede ser relativo, según las condiciones en que se presente la obra artística.	La colectividad en su fase de reproducción, como medio complejo de expresar su verdad.	Emociones presentes durante el proceso creador.
10.- ¿Considera	Prevalece la idea	Presencia	La emoción como

que el proceso creador se nutre desde la emoción?	de que la creación artística nace desde la emoción.	constante de las emociones en las diferentes fases de la obra artística.	soporte del proceso artístico.
11.- ¿Cree válidas las influencias externas en la creación artística?	En el trabajo teatral son más que relevantes. El artista no puede deliberar y accionar completamente sobre su trabajo.	Influencias externas que conducen a la creación dirigida.	Influencias durante la creación artística.
13.- ¿Ha experimentado bienestar emocional en la realización de sus obras artísticas?	Las sensaciones son relativas según el tipo de obra teatral.	Sensaciones presentes luego de experimentar catarsis en alguna medida.	Bienestar emocional a través de la creación artística.
14.- ¿Para usted que es catarsis?	Se asume como un proceso efectivo de descarga emocional.	Valides de la catarsis como medio de descarga emocional.	Concepto personal de catarsis.
15.- De sus principales producciones artísticas ¿cuáles son los hechos y/o circunstancias que la/lo inspiraron?	La temática de cada obra debe contener fundamentos fuertes para expresarle al público ideas que permitan	En el caso del teatro influencia personal para el tratamiento del personaje.	Influencias durante la creación artística.

	reflexionar.		
16.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos durante sus experiencias artísticas? Cuéntenos al menos una experiencia.	Se evidencian experiencias contundentes para reconocer procesos catárticos presentes.	Las artes escénicas como medio efectivo de la canalización de las emociones para generar un proceso catártico.	Vivencia del proceso catártico en la expresión artística que realiza.
17.- ¿Si ha experimentado catarsis, qué sensación ha experimentado después de vivenciarla?	Satisfacción por la obra realizada. Tranquilidad interior.	Efectividad del proceso artístico en procesos internos de descarga emocional.	Sensaciones luego de experimentar catarsis.
18.- ¿Sabemos que ha sido docente en materia de arte, que nos comenta de ese proceso?	La enseñanza artística no es el enfoque principal de la creación teatral.	Dificultad en el proceso de enseñanza con relación al arte.	El arte como proceso de formación.
21.- ¿Ha experimentado alguna vez algún tipo de terapia?	La terapia se relaciona a conflicto psicológico. No hay acercamiento.	Asociación directa con la Terapia psicológica. Predisposición a ella.	Concepto individual de Terapia.
22.- ¿Qué opina de la Terapia Artística?	Se considera a la pintura como un medio efectivo de	Mayor funcionamiento a partir de la	Concepto personal de terapia artística.

	terapia artística.	pintura, para la generación y bienestar emocional.	
23.- ¿Cree que el arte puede ser un medio para procurar una forma de terapia catártica?	Es posible generar procesos terapéuticos diferenciando la razón del arte y la razón de la terapia.	Utilización consiente de la terapia artística para la generación de procesos catárticos.	Posibilidades de la terapia catártica por medio del arte.
24.- ¿Recomendaría el proceso artístico como una forma de terapia?	Desde la pintura se evidencia la validez para los artistas en cuanto a terapia artística.	Validez de la terapia artística a través de la pintura.	Proceso artístico como terapia.

### *Análisis de matriz de contenidos*

#### *Música*

Pregunta 9. Se presentan de acuerdo al tema de la canción, por lo general tristeza, melancolía.  
Concepto: diversos estados emocionales presentes durante la reproducción de la obra artística.

Pregunta 10. Hay concordancia en que las emociones son fundamentales para darle vida a esta expresión artística. Concepto: se toma la emoción como centro del proceso de creación sin tener en cuenta la fase artística.



Pregunta 11. Las influencias externas prevalecen en las creaciones. En cierta medida se asume positivo por la técnica, no por las posibilidades de creación personal. Concepto: la influencia externa se asume como medio inicial para el proceso de creación.

Pregunta 12. En la individualidad las emociones tienden a ser mucho concentradas y prevalecen, pues no hay agentes externos que las disipen. No hay tanta atención sobre la técnica. Concepto: en la modalidad individual se concentra en mayor medida el proceso de las emociones y la presencia de momentos catárticos.

Pregunta 13. El arte es un medio efectivo para experimentar bienestar emocional. Concepto: se hace efectivo el bienestar emocional luego de la reproducción de la obra artística.

Pregunta 16. Las vivencias demuestran la presencia de proceso catártico. Se hace evidente el proceso, no solo por la concentración de emociones, sino por la transformación de la conducta. Concepto: la vivencia en esta forma de expresión, enuncia un medio efectivo de proyección del interior.

Pregunta 17. Por lo general, tranquilidad. Aunque en algunos casos euforia cuando se presenta en la modalidad colectiva. Concepto: se experimentan diversas sensaciones de bienestar luego de pasar por procesos catárticos.

Pregunta 18. La enseñanza no se asume como uno de los enfoques de esta expresión. Concepto: la formación en música no representa importancia en su proceso artístico.

Pregunta 19. En el caso de la música puede ser relativo pues se manejan dos fases: creación y reproducción. Generalmente en la fase creativa es más relevante. Concepto: toma el arte como una forma válida de la expresión de los sentimientos. Las fases de creación y reproducción de la obra son relevantes para el artista.

Pregunta 20. Se considera que debe haber cierto conocimiento de las expresiones artísticas para que puedan darse procesos catárticos. Concepto: el espectador debe tener cierta formación en cuanto a procesos artísticos, para experimentar catarsis.

Pregunta 22. Se considera un instrumento valioso para el apoyo a situaciones complejas en el ser humano. Concepto: la terapia como medio de reconocimiento de procesos internos, es válida.

Pregunta 24. Se dilucida la brecha existente entre arte y terapia. Como artistas las posibilidades de asumir el arte desde la terapia no se asume a la música como un instrumento para realizar terapia artística, considerando que puede perder su esencia al ser creada como instrumento. Concepto: aunque concibe el arte como terapia catártica, no considera que la música se asuma desde la terapia psicológica.

### *Danza*

Pregunta 9. Las emociones se presentan de acuerdo a la creación, espacio y disposición. Pero generalmente felicidad. Concepto: se perciben las diferentes posibilidades emocionales en el proceso creado, experimentando felicidad.

Pregunta 10. Las emociones son determinantes en este proceso, pero se hace énfasis en la razón como elemento complementario. Concepto: manejo conjugado de la razón, las emociones y la técnica en la danza.

Pregunta 12. Prevalece la inclinación por la modalidad individual, pero la colectividad es necesaria en la disposición de la creación y por ende el afloramiento de las emociones. Concepto: la individualidad es asumida como la modalidad más cercana al encuentro consigo mismo.

Pregunta 13. Hay un reconocimiento inmediato del arte como medio de bienestar emocional. Concepto: se presenta bienestar emocional y transformación de los conflictos internos del individuo.

Pregunta 14. Posibilidad de generar una limpieza interior por medio de la creación. Concepto: existe efectividad en la catarsis como medio de curación individual.

Pregunta 16. Cada experiencia recrea procesos catárticos determinantes en la vida de los artistas. Concepto: la exploración individual por medio de la creación artística, es asumido como componente relevante de crecimiento personal.

Pregunta 17. Las sensaciones comunes se expresan con un sentimiento de tranquilidad y satisfacción personal. Concepto: se asume la creatividad como un medio cercano y preciso de transformación personal.

Pregunta 18. La experiencia en el campo de la enseñanza ha sido positiva, por los resultados obtenidos al reconocer la danza como medio de autoconocimiento. Concepto: la formación artística es una oportunidad de generar exploración personal en aquellos que no han tenido acercamiento a la creación artística.

Pregunta 19. El proceso catártico se experimenta en mayor medida durante el proceso de creación. Concepto: es posible que haya transformación del comportamiento a través del arte.

Pregunta 21. No se ha experimentado algún tipo de terapia. Se asume como una forma individual de contrarrestar situaciones cotidianas. Concepto: se asume la terapia como medio individual, personal, no guiado.

Pregunta 22. Se contempla la posibilidad de utilizar el arte para generar espacios de apoyo y reconocimiento de conflictos. Concepto: reconocimiento de la terapia como medio de transformación en el ser humano estética y psicológicamente.

Pregunta 23. Dentro de las experiencias de vida, la danza ha permitido procesos catárticos, como terapia se asume un alto porcentaje de posibilidad. Concepto: se reconoce la posibilidad de exploración individual por medio de la danza.

Pregunta 24. Es recomendado, dada la satisfacción personal durante la creación artística. Como herramienta se asume efectiva. Concepto: debe haber consecuencia con la conducta luego de analizar sus propios conflictos, por medio de la terapia para dar paso a la transformación.

### *Pintura*

Pregunta 5. Prevalece la idea de la pintura como medio de expresión de la intimidad y autoconocimiento. Concepto: reconocimiento de la pintura como expresión artística con mayor concentración de posibilidades catárticas en la modalidad individual del proceso creador.

Pregunta 6. Las vivencias personales se centran en la necesidad de expresar y por ende las historias de vida marcan una fuerte constante para la creación por medio de la pintura. Concepto: el arte es asumido como conducto de expresión y sello personal.

Pregunta 7. La escritura y la música como aporte al reconocimiento de conflictos y componente efectivo para la creación. Concepto: la escritura y la música son contempladas como medios de encuentro y conducción personal a la expresión de sentimientos.

Pregunta 10. La emoción como base fundamental de creación, aludiendo a la técnica como posible obstáculo para el flujo de emociones. Concepto: la emoción es la base de la creación y la técnica la estética en el proceso artístico.

Pregunta 12. Inclínación por la modalidad individual para el autoconocimiento y por ende la expresión de ideas y sentimientos. Concepto: la modalidad individualidad es mucho más pertinente al momento de choque personal.

Pregunta 13. Efectividad del proceso catártico en relación al bienestar emocional del artista. Concepto: se experimentan diversas sensaciones de bienestar luego de la generación de un proceso catártico.

Pregunta 15. Las experiencias de vida marcan notablemente la realización de cada obra artística. Concepto: hay una evidencia efectiva del proceso catártico durante la fase de creación a través de la historia de vida.

Pregunta 16. Se hace evidente la presencia de catarsis en cada una de las historias de vida centradas en el quehacer artístico. Concepto: reconocimiento de la pintura como expresión artística con mayor concentración de posibilidades catárticas en la modalidad individual del proceso creador.

Pregunta 17. Satisfacción personal por la realización de la obra, y bienestar emocional por el reconocimiento de procesos internos. Concepto: hay reconocimiento de conflictos y análisis de los mismos.

Pregunta 22. Se alude a la terapia una oportunidad para que el individuo logre reconocer y vencer obstáculos que no le permiten desarrollarse como persona y socialmente. Concepto: la terapia es un medio oportuno de conducción al inconsciente y con ello a sus propios conflictos.

Pregunta 23. Reconocimiento del proceso catártico en situaciones que demandan una solución inmediata. Concepto: relevancia del arte, de la obra artística y de la catarsis en procesos que demandan soluciones inmediatas en el individuo.

Pregunta 24. El proceso artístico se recomienda para generar procesos terapéuticos siempre y cuando se reconozca la diferencia del arte y la terapia artística. Ellos mismos lo han aplicado. Concepto: se reconoce a la pintura como medio relevante de procesos colectivos e internos.

### *Teatro*

Pregunta 9. El tipo de emociones puede ser relativo, según las condiciones en que se presente la obra artística. Concepto: la colectividad como modalidad muchas veces obstaculiza el proceso catártico.

Pregunta 10. Prevalece la idea de que la creación artística nace desde la emoción. Concepto: las emociones son la base de creación artística.

Pregunta 11. En el trabajo teatral son más que relevantes. El artista no puede deliberar y accionar completamente sobre su trabajo. Concepto: la experiencia de vida es relevante en esta expresión artística, pero siempre ha de estar dirigido por otra persona.

Pregunta 13. Las sensaciones son relativas según el tipo de obra teatral. Concepto: no es posible establecer sensaciones similares en cada creación artística. El proceso es relativo según las condiciones de cada puesta en escena.

Pregunta 14. Se asume como un proceso efectivo de descarga emocional. Concepto: el concepto de catarsis se expresa como la descarga de emociones atrapadas, posibilitando bienestar emocional.

Pregunta 16. Se evidencian experiencias contundentes para reconocer procesos catárticos presentes. Concepto: la experiencia vital de un proceso catártico en la fase de reproducción de la obra, se hace evidente por la contundencia de la narración.

Pregunta 17. Satisfacción por la obra realizada. Tranquilidad interior. Concepto: se experimentan sensaciones de bienestar luego de pasar por un proceso fuerte de catarsis.

Pregunta 18. La enseñanza artística no es el enfoque principal de la creación teatral. Concepto: divide el proceso creador entre la técnica y la sensibilidad, asumiendo que puede haber una formación desde la técnica, no desde la sensibilidad.

Pregunta 21. La terapia se relaciona a conflicto psicológico. No hay acercamiento. Concepto: hay cierta predisposición por el concepto asumido como terapia.

Pregunta 22. Se considera a la pintura como un medio efectivo de terapia artística. Concepto: se le da validez a la terapia artística por medio de la pintura, como expresión efectiva para los fines propuestos.

Pregunta 23. Es posible generar procesos terapéuticos diferenciando la razón del arte y la razón de la terapia. Concepto: la terapia es posible como medio para generar procesos internos, pero no desde una visión estética consciente.

Pregunta 24. Desde la pintura se evidencia la validez para los artistas en cuanto a terapia artística. Concepto: se considera a la pintura un medio efectivo y válido de terapia artística.

### ***Discusión***

Teniendo en cuenta que el proceso catártico es valioso por ayudar a simplificar y a suavizar la agitación mental despejando elementos inútiles que nos apartan de las verdaderas necesidades, es posible comprender al Arte como el proceso de transformación mano a mano entre el individuo y su propia obra. Un diálogo constante y profundo que a veces se apoya más en la comunicación verbal y a veces en la expresión creativa.

El Arte como terapia se diferencia de otras disciplinas que utilizan elementos artísticos, como la educación artística por ejemplo, porque utiliza los materiales, las técnicas, el proceso artístico y la obra en sí, con fines terapéuticos. De esta manera, mediante el proceso catártico se facilita expresar y cambiar la experiencia interior, identificar conflictos y transformarlos de manera creativa para percibir el mundo de maneras mucho más motivadoras. Esta disciplina busca rescatar el efecto sanador de la expresión artística.

Desde tiempos inmemorables podemos apreciar como a través del proceso catártico por medio del Arte se muestra la sanación en las personas. El ser humano siempre ha creado representaciones que permiten significar sus experiencias, procesos vitales y evolución. Catarsis es la denominación para estas configuraciones. Los artistas plásticos, como, Rembrandt (1646), Goya (1798), Vincent Van Gogh (1890), Picasso (1901), Frida Kahlo (1907), y muchos otros

más dan a conocer la relación entre Arte y medicina. El Arte es un reflejo de las sociedades. Cada época muestra diferentes tendencias artísticas, y como la sociedad influye directamente en el quehacer plástico. El Arte manifiesta las tendencias internas de la sociedad. Los seres humanos pueden plasmar sus experiencias, fomentar la intuición, creatividad y sensorialidad. El Arte permite fomentar la expresión personal, las experiencias tienen la posibilidad de ser seleccionadas, variadas y repetidas a voluntad. Es también un espacio propicio para estimular la comunicación consigo mismo/a y los demás (*Arteterapia*, 2013).

De otra parte, dentro de la investigación realizada con referencia a la “Caracterización de expresiones artísticas y su utilización como medio catártico y terapéutico” contemplada en el presente trabajo de grado, involucrando una muestra no probabilística de artistas de la ciudad de Duitama, los cuales realizan expresiones artísticas como la música, la danza, el teatro y la pintura, inmersos a través de la entrevista individual y evidencia en material video gráfico de sus creaciones; a través de sus respuestas, y por ende mediante el análisis de matriz de contenidos, es posible determinar y destacar la relevancia del arte en los procesos de desarrollo personal de cada uno de los artistas entrevistados así como la visión que tienen del valor histórico de la humanidad, su componente creativo como forma de expresión de la realidad vivida o utópica, además del componente psicológico inmerso en el tratamiento de las emociones tanto en la modalidad individual como colectiva, según el tipo de expresión artística que realizan.

Teniendo en cuenta el instrumento está dividido por temas: Arte, Emociones, Catarsis y Terapia, es notable encontrar en la totalidad de las respuestas, cómo las emociones juegan un papel fundamental en cualquier tipo de creación, los artistas asumen estas emociones como el punto central de su quehacer, la diferencia es que en algunos casos parten de la emoción para crear, y en otros las encuentran mientras lo están haciendo. Este aspecto nos da una luz en el camino de esta investigación, por reconocer que sin duda es posible partir de ellas. Por otra parte, argumentan que la catarsis efectivamente se ha hecho presente en sus experiencias aunque no de manera constante, en definitiva las circunstancias en las que desarrollan su Arte no siempre son las mismas, por ende este proceso se desarrolla en momentos claves, aun cuando no se lo esperan.



En el caso de la terapia, es posible reconocer que existe una prevención frente a lo que es el arte por el arte y el arte como terapia, se respeta sin duda el segundo componente, pero no hacen arte para purificarse.

Con lo anterior, es necesario establecer la diferencia entre tiempo- espacio en cada una de las expresiones artísticas para reconocer las diferencias de realización de una obra, Así es posible establecer que tanto el teatro como la danza se pueden presentar desde las fases creación – reproducción en un mismo tiempo espacio, es decir de forma inmediata(*escenario*) allí la técnica es relevante para su realización, aunque no se asuma como condición imperante la individualidad o la colectividad. El proceso catártico puede variar de acuerdo a las condiciones en las que la obra artística pueda presentarse, esto es, público, espacio, etc. Sin embargo es notable que el proceso catártico se evidencia en situaciones específicas de los artistas de forma concreta. Ellos comentan que con el movimiento en el caso de la danza, pueden sacar las presiones diarias, la rabia, la tristeza. En el caso del teatro, algunos textos se asumen de tal forma que tocan las fibras internas sacando sentimientos reprimidos y que antes no habían sido posibles expresar en muchos casos por las presiones sociales o familiares.

En la música las fases creación- reproducción también pueden darse en un mismo tiempo espacio (*escenario*) con la diferencia de que la obra puede aparecer por sí misma prolongándose desde la fase de reproducción, sin tener que ser ejecutada nuevamente por el artista(disco, emisora). Allí el proceso catártico puede ser relativo en el artista, pero también puede provocarse en quien escucha. Para la mayoría de los artistas entrevistados, el proceso catártico se produce en la fase de creación, desde su individualidad. Inicialmente cuando escriben la letra de la canción, es allí donde muchas veces descargan sentimientos reprimidos de forma creativa, y ya con la música experimentan de forma completa un proceso catártico, pero no por esto asumen la música como medio de cualquier terapia artística, hacen hincapié del arte por el arte. Se evidencia un choque directo con el uso del Arte musical para fines terapéuticos.

Con referencia a la pintura, es posible plantear la confiabilidad y eficacia como expresión artística y medio por el cual es mucho más cercano efectuar la terapia catártica en el individuo, sin importar la edad o género con resultados que validan esta práctica, dada su maleabilidad

por ser una de las expresiones que más ha generado catarsis dentro de la modalidad individual durante la fase creativa y por ende bienestar emocional, además de no tener como condición la experiencia o formación necesaria para su ejecución.

Es importante tener en cuenta que dentro de las entrevistas se menciona la relevancia de la pintura como una de las expresiones artísticas, donde el ser humano logra plasmar acontecimientos significativos, por medio de símbolos y signos, permitiendo dar cuenta del pensamiento, de la emoción y la percepción de la realidad a través del trazo y el color. En las experiencias de vida de los artistas, incluso desde la música, la danza y el teatro se reconoce la validez de la terapia artística desde la pintura como medio esencial de bienestar emocional, cuando el individuo logra canalizar sus emociones a través de la creación y con ello alcanza una reflexión de su conflicto, dando paso a una transformación de la conducta.

Desde la posición de los artistas como maestros en el campo de la pintura, argumentan que sus estudiantes han generado procesos catárticos asombrosos incluso en momentos inesperados, reconociendo sin saberlo, la terapia catártica por medio de la pintura, permite de manera concreta y crítica llevar al individuo a un mundo estéticamente emocional para que pueda confrontarse interiormente, sintonizando su sensibilidad y creatividad para que sea posible hallar su propio lenguaje de reflexión y de esta forma pueda establecer un diálogo con su realidad.

De esta manera, en el proceso creativo la utilización de la pintura como herramienta expresiva y de pedagogía colectiva se asume como componente fundamental para generar reflexión y construcción de nuevas posibilidades y espacios estéticos; lograr establecer la experiencia del ser como actor social y abrir posibilidades de búsqueda sin restricciones de género.

Teniendo en cuenta que por este medio es posible brindar un apoyo a la atención psicológica del individuo junto con otras creaciones artísticas para ser un puente en el tratamiento que se complementa con otras intervenciones, en casos de salud mental es especialmente significativo ya que reduce la ansiedad de la comunicación verbal, ofreciendo un espacio de tranquilidad y apoyo emocional en todo momento que el individuo valore y autoconstruya en profundidad.

Con lo anterior, dependiendo del caso, es importante subrayar que las creaciones ayudan a un grupo y al propio individuo a comprender ciertas dificultades internas que pueden desembocar en crisis, y la comprensión ayuda a la prevención. Un elemento destacable en los grupos de trabajo por medio de la pintura, es el progreso cualitativo en la expresión y el refuerzo del vínculo social.

De esta manera, se considera relevante poder establecer criterios de aplicación que impliquen la realización de terapia artística contemplada en cuatro (4) fases de tratamiento, con el fin de que sea llevado a cabo con diversas poblaciones en diferentes espacios.

## **Propuesta de intervención**

### ***La pintura como medio de terapia artística: Soy el artista de mi propia vida***

#### *Introducción*

El ser humano, constantemente se ve inmerso en situaciones frustrantes debido, tanto a las formas de vida que asume, así como a niveles de estrés que le provoca el día a día. Muchos hombres y mujeres son lo que no quieren ser, sino lo que la sociedad los obliga a experimentar, dando paso a la agresividad, la intolerancia y la pérdida de algunos valores necesarios para la convivencia, provocando dificultades notables en el bienestar emocional.

Es así como se hace indispensable lograr identificar esas variables que generan malestar psicológico haciendo uso de la pintura como medio de expresión del inconsciente por medio de la orientación, trabajando con el símbolo y las imágenes, dando paso a la catarsis para reconocer dichas variables de afectación y con ello al manejo de las emociones.

#### *Objetivos*

##### Objetivo general

Llevar al individuo a un mundo estéticamente emocional para confrontarlo y guiarlo a su mundo interior, sintonizando su sensibilidad y creatividad para que sea posible hallar su propio lenguaje de reflexión, estableciendo un diálogo con su realidad a través de la pintura como medio catártico.

##### Objetivos específicos

- ✓ Utilizar la pintura como expresión artística y herramienta pedagógica para compartir experiencias de liberación, comunicación, crecimiento y autodescubrimiento, a través de la terapia catártica a nivel grupal e individual.

- ✓ Motivar al reconocimiento de conflictos, direccionando actitudes a medios de construcción personal a partir del talento, visión y percepción de la realidad.
- ✓ Generar en el grupo, progreso cualitativo en la expresión, refuerzo del vínculo social, comprensión y prevención en el manejo de sus emociones.
- ✓ Posibilitar espacios que fortalezcan la inclusión, reflexión y meditación a cerca de “quién soy”, interiorizando acciones de dignidad y respeto, para reconocerse como individuo autónomo y actor social.

*Establecimiento de criterios de aplicación*

1. Fase de identificación o sensación: es en esta fase donde el individuo empieza a definir lo que siente por medio de una o más emociones.

- Duración de la sesión: entre 50 y 65 minutos.
- Espacio: debe ser un espacio amplio, con opción de penumbra para un grupo de 8 a 10 personas, sin objetos que se roben la atención. En el centro, un círculo delimitado por cojines.
- Materiales y técnicas: en terapia artística es importante ofrecer una amplia variedad de materiales y técnicas que se adecuen tanto a los objetivos de la terapia como a las necesidades de cada individuo. Dentro de estos materiales y técnicas podemos mencionar:

- ✓ Soportes: diferentes tipos y formatos de papeles, revistas, diarios, cartones, madera, etc.
- ✓ Modelado: greda, arcilla, harina, arena, plastilina, etc.
- ✓ Pintura: témperas, acrílicos, óleos, tierra de color, pigmentos, acuarela, tintas, etc.
- ✓ Gráfico: lápices colores, escritos, cera, pastel, carboncillo, plumones, grafito, etc.
- ✓ Pinceles, brochas, esponjas, pegamentos, materiales de desecho.

Materiales tales como carboncillo, témperas, pasteles y greda, deben ser elegidos por el terapeuta artístico según sus objetivos y a continuación proponen ciertos criterios para realizar la elección. En un estudio diagnóstico, los recursos deben disponerse para que el individuo pueda escoger libremente, si el trabajo plástico es un vehículo para la asociación libre, la comunicación grupal o familiar, lo más adecuado son los medios rápidos como pasteles o crayones. Los individuos físicamente limitados, los niños muy chicos y algunos ancianos pueden requerir materiales fácilmente manipulables como lápices de colores, de cera o pasteles.

Los materiales artísticos presentan variaciones importantes en relación al control que el creador puede ejercer sobre ellos: los lápices, pasteles y crayones son más controlables y permiten trazos

definidos, en cambio las acuarelas, témperas y greda presentan problemas técnicos de manipulación. Aquí el terapeuta también debe ser sensible a las necesidades de cada individuo. Por ejemplo, la oportunidad de ensuciar puede revitalizar a un individuo severamente inhibido, o puede asustarlo en extremo y a veces el cambiar medios de expresión puede ser facilitador para un sujeto que está estancado. Acerca de las formas en que los pacientes pueden abordar el uso de los materiales artísticos, sean cuales sean las instrucciones que se hayan propuesto o la forma en que haya comenzado, se plantea una interesante clasificación, que no busca constituir un sistema rígido, por el contrario, incluso al crear un único objeto pueden aparecer distintos tipos de funcionamiento.

Dentro de esta clasificación podemos distinguir al menos cinco maneras de usar los materiales:

- ✓ Actividades precursoras: son formas de exploración de las propiedades físicas del material que no conducen a la creación de configuraciones simbólicas, pero se experimentan como positivas y ego sintónicas, por ejemplo: garabatear, esparcir la pintura, amasar la greda.
- ✓ Descarga caótica: es una utilización destructiva de los materiales como, chorrear, aplastar, golpear, con el objeto de descargar emociones negativas intensas como rabia y angustia, que lleva a una pérdida de control.
- ✓ Arte al servicio de las defensas: es la producción convencional estereotipada, por ejemplo: copiar, remarcar, dibujar siempre lo mismo, que revelan lo menos posible sobre la personalidad del creador.
- ✓ Pictogramas: son dibujos que reemplazan o complementan a las palabras y que solo son comprensibles al observador externo si el autor o el terapeuta explican su significado y el contexto en que surgieron, por ejemplo: un diálogo dibujado entre paciente y terapeuta.
- ✓ Expresión formada: es el arte en el pleno sentido del término, la producción de una obra simbólica compleja, cargada emocionalmente, original y comprensible que sirve a la autoexpresión y la comunicación tanto con el terapeuta como con cualquier observador externo.

- Recepción: Los asistentes pasarán al círculo del espacio, donde encontrarán un cojín para cada uno. Aquí se produce el primer contacto y familiarización del individuo con diversos materiales y se comienza formar el vínculo terapéutico entre los participantes y el terapeuta artístico.

2. Fase de diagnóstico: el terapeuta artístico inicia dando un saludo de bienvenida, presentándose así mismo, y dando paso a que cada uno de los integrantes del grupo también pueda hacerlo. Da a conocer la sala a los participantes, los materiales y las limitaciones básicas. No atacarse (verbal o físicamente) con los demás participantes, no dañar la sala.

En seguida comentará el objetivo del taller, denotando que la terapia artística trabaja con el símbolo y las imágenes del inconsciente. Aunque en ocasiones se apoye en la interpretación de la representación, comentando que esta herramienta no funciona por sí sola: lo importante es la interpretación que el individuo da a su obra y al proceso creativo. Además de la pintura, se apoyarán en algunos textos, según la temática a tratar, propiciando que los participantes escriban lo que deseen en el momento que crean conveniente, además de un tipo de música y algunos movimientos que permitan relajarse y sintonizarse consigo mismo.

Por otra parte, el terapeuta artístico debe expresar al grupo:

- ✓ Confidencialidad (los trabajos y por supuesto todo lo que aparece en la sesión es confidencial).
- ✓ Para realizar esta sesión no es necesario dibujar bien.
- ✓ No hay juicio ni valoración estética. La obra funciona como medio de expresión, no como producto artístico.

Es en esta etapa donde el individuo da un nombre a la emoción más significativa.

3. Fase de ejecución o movilización de la energía: esta fase permite al individuo desarrollar actividades terapéuticas (de movimiento, gráficas y plásticas) orientadas por el terapeuta artístico. Haciendo uso de una música propicia para dar paso a diversos estados emocionales, al



igual que algunos textos de tipo poético al iniciar la sesión. En grupos con una misma condición de unidad (por ejemplo jóvenes con dificultades de identidad) el terapeuta artístico tiene en cuenta la dificultad que se les presenta a los adolescentes para saber lo que sienten, ya que por regla se muestran ambivalentes respecto a sí mismos. Por eso es probable que plantee un tema que provoque la salida al exterior de sentimientos, a un nivel que resulte manejable para los adolescentes. La forma en que el participante se relaciona con el terapeuta artístico le indica a este muchas cosas sobre su modo habitual de relacionarse con personas cercanas y su actitud ante las limitaciones.

En seguida, cada uno de los participantes toma los materiales que considere relevantes y busca un sitio en la sala, allí se van manejando técnicas gráficas - plásticas, que permiten la expresión de sus emociones, sentimientos, deseos, conflictos e interacciones con su medio.

En el trabajo grupal, en esta fase, hay una internalización de los conflictos del grupo por medio de la empatía e identificación con los otros integrantes. La estructura es variable en función de lo que el terapeuta artístico considere apropiado, y en función de las necesidades del grupo. Durante el tiempo de la sesión el grupo puede utilizar el espacio y los materiales para expresarse libremente.

4. Fase de evaluación o contacto: está destinada al análisis, evaluación y conclusión de las experiencias vividas en el transcurso de las sesiones de terapia artística. De esta manera, es relevante que además de motivar a la creación por medio de la pintura, el terapeuta artístico lleve las anotaciones que considere prudentes, en las reacciones más importantes de cada uno de los participantes durante la sesión (lugar que ocupa en la sala, emociones más frecuentes, empatía con el grupo) con el fin de tener una apreciación más cercana de lo que está ocurriendo con él.

En esta fase el terapeuta artístico debe evitar elogiar o criticar la obra, pero debe estimular sin juzgar los posibles méritos técnicos o valor estético. Al finalizar, se ajustará una nueva cita con cada uno de los participantes para evaluar entre el terapeuta artístico y el individuo, el porqué de su creación, o las posibles razones por las cuales se da este resultado. Aclarando allí qué conflicto se hizo presente y el cómo podría solucionarse.

En casos donde es complejo poder establecer un conflicto o razón particular, es necesario contar con la opinión de un psicoterapeuta para exponer un resultado y de allí sea posible establecer un tratamiento efectivo.

Por otra parte, en esta etapa se prepara al participante para la finalización de la terapia y la separación con el terapeuta artístico, identificando una nueva posibilidad de cesión grupal.

### **Conclusiones**

Con esta investigación es posible reconocer que a partir del Arte es viable establecer una comunicación continua con la sociedad, con diversas culturas y consigo mismo a través de los símbolos, los signos, la palabra y la creatividad. Es decir, las diferentes expresiones artísticas generan en el ser humano una percepción de la realidad mucho más rica a partir de la relación con los diversos códigos sociales, y las situaciones personales en el día a día que muchas veces no son sencillas para enfrentar.

Es allí donde la pintura, sin necesidad de la técnica, puede ser asumida desde la terapia artística, como un medio óptimo para establecer la lectura de dichos códigos de una forma mucho más objetiva, permitiendo además el reconocimiento de conflictos internos por medio de un proceso catártico a través del inconsciente, la creatividad, y la presencia de diferentes emociones que en otros ámbitos no se expresan con facilidad. De esta forma es posible conducir dichas emociones descargadas al análisis reflexivo y con ello a posibilidades de transformación de la conducta.

Finalmente es relevante mencionar que la terapia artística también genera espacios de vínculo social y por ende convivencia, respeto por el otro y por el contexto que rodea al/los individuo/s, sin restricción de edad o género, dando paso a posibilidades de transformación de la realidad de una forma práctica haciendo énfasis en lo comunitario.

Nota: Querido lector/a, en estos tiempos tan cargados de mínimos espacios para una lectura consciente, agradezco infinitamente la disciplina que ha tenido al examinar este documento y lo/a reto a continuar aun cuando la tecnología quiera extinguir las palabras, el papel y la tinta, pero sobre todo la magia y la necesidad de la escritura. Un abrazo fraterno y cargado de las mejores energías. Para usted los mejores caminos.

### **Recomendaciones**

- ✓ Para la aplicación de los criterios propuestos con base en la terapia artística, se debe contar con el apoyo continuo de un psicólogo clínico en el análisis de resultados y evaluación, para un póstumo tratamiento según lo amerite cada experiencia.
- ✓ Es relevante tener manejo de grupo y experiencias básicas en el tema artístico.
- ✓ El cumplimiento de cada una de las fases propuestas en el establecimiento de criterios, es más que relevante para la conducción a un proceso adecuado y con resultados óptimos.

### Referencias

AA, VV. (1991). *Enciclopedia del Arte Garzanti*. Barcelona. Ediciones B.

Abrams, M. H. (1962). *El espejo y la lámpara*. Teoría romántica y tradición crítica del hecho literario. Buenos Aires.

Alcaldía Municipal de Duitama. (2011). *Nuestro Municipio. Información General*. Recuperado de [http://www.duitama-boyaca.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://www.duitama-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml)

Araujo, G. (2010). Psicomotricidad y Arteterapia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, número de la revista, 307-319.

Birtchnell, J. (1959). La Terapia Artística como forma de Psicoterapia. *Revista de la Renaissance Society*. Universidad de Edimburgo.

Barragan, José María- Coll Francisco. (2006). Arteterapia. *Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos*. Universidad de Murcia, 310.

Calderón, Gregorio. (2013). Empoderamiento. *Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado de <http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/sedes/manizales/4010060/Lecciones/MODULO2/empowerment.htm>

Chacón, Milena. (1995) *Artes y Salud Mental. Psicología de la música y educación musical*. Madrid: Visor Distribuciones, S. Recuperado de <http://milenachaconretana.wordpress.com/2012/06/05/es-el-arte-salud-mental/>

Daboin, Milagros. (2013) *Personalidad Moral. Ensayos de Calidad*, Recuperado de: <http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Personalidad-Moral/877548.html>

Dubowski J.K. (1976). *Algunas implicaciones para la Terapia Artística*. Modelos Alternativos para la Descripción del Desarrollo de la Representación Gráfica en los niños, 76.

Eisner E. (2004). *El arte y la creación de la mente*. España: Paidós, 45.

Fischer.(1993). *La necesidad del arte*. Barcelona. Planeta, 28, 59,63.

Funk, Michelle, Natalie Drew y Benedetto Saraceno.(2006) *Salud mental y bienestar emocional Manual de recursos sobre salud mental* Recuperado de <http://www.who.int/features/qa/43/es/index.html>

González, Carmen. (1997). *Historia del Arte*, Correspondencia empresarial y realidad política y económica de México, 94.

Henzell John. (1960) *Arte, Psicoterapia y Sistemas de Símbolos*, 51,55, 61, 65.

J. Onians, (2008). Atlas del arte. Ed. Blume, Barcelona, 76, 88, 97, 133.

Percepción y Motivación (2013) *Ensayos de Calidad*. Recuperado de  
<http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Percepci%C3%B3n-Y-Motivacion/507438.html>

Larbanois, Frédéric, (2010) El concepto de actores sociales. *Monografía Diploma de Especialización en Políticas Sociales. CLAEH. Recuperado de*  
<http://www.claeh.edu.uy/politicassociales/index.php/ensayos-conceptuales>

Liebmann M.(1982). *Los juegos Artísticos y las Estructuras de Grupo*, 238, 241.

Lorenzano C. (2000) *La estructura psicosocial del arte*. México. Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas (vol. I). Visor, Madrid, 63.

Machover K.(1987) Proyección de la personalidad en el dibujo de la figura humana. Ediciones Cultural. Colombia, 4, 6.

Marín, J. (s.f). *Ensayos Freudianos*. Génesis y Proceso del Arte, 52, 59.

Martínez, José.(1989) *Teorías sobre las emociones*. Filosofía a Distancia. Psicología General. Universidad Sto. Tomás, 105.

Martínez, J.(1989). *Tipos de conflicto*. Filosofía a Distancia. Psicología General. Universidad Sto. Tomás, 116.

Merani A.L. (Julio de 2000) Diccionario de Psicología: Tratados y manuales Grijalbo. México D.F. 78.

Montero, José (2013). Sentimiento, *Ensayos de Calidad*. Recuperado de <http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Los-Sentimientos/681377.html>

Paz, A.(1979). *La crítica social del Arte*. Barcelona, 45,58.

Pieper, München, 1993. Versión al español: Arendt, Hannah: La condición humana, *traducción de Ramón Gil Novales*, Paidós, Barcelona, 29.

Rivera V&. Postman L. (1974).*Percepción y aprendizaje*.Nueva Visión, Argentina, 58.

Sarmiento M. I. (1993). *Psicoprofilaxis familiar*. Universidad Santo Tomás, 14.

Sir Ernst H. Gombrich.(1961).*Cuatro teorías sobre la expresión artística*.Traducción Carlos Montes. Madrid, 5, 6, 8, 9.

Vidales I. (1999). *Psicología General*. Grupo Noriega Editores. México, 58.

Vilar, G. (2005). Las razones del arte. Madrid: Machado.

Waller, Diane. (1978). Enseñanza del Arte y Terapia Artística. *Examen de las semejanzas y Diferencias entre la Enseñanza del Arte y la Terapia Artística*, 38, 45, 47,49.



Uzcátegui, E.(1957).*El arte en la educación*. México: Herrero, 76.

Waller, Diane.&James Kim. (1979).La formación en Terapia Artística, 38.

Zenil, Brenda.(2007) Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría,40, 56, 63.

Zepeda, C. J. (2004). El fenómeno catártico y la narrativa cinematográfica clásica. *Tesis Licenciatura. Ciencias de la Comunicación. Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla México, 1, 4,12.*

## **Apéndices**

### ***Apéndice A.*** Estructura entrevista individual

Fecha:

Hora:

Finaliza:

Duración:

Comunidad: artistas de la región, representantes de expresiones tales como: música, danza, y teatro.

Descripción: percepción individual de lo que ha sido su procesos artístico y con ello la vivencia o ausencia de catarsis.

Lugar de reunión: lugar de trabajo del(los) artista(s).

Número de participantes por entrevista: 2 (dos)

Presentación: los temas que vamos a tratar se relacionan con los procesos de creación artística y la presencia o ausencia de catarsis en ellos, teniendo en cuenta los parámetros artista y espectador. Vamos a grabar la conversación puesto que si realizamos un registro por escrito se podría extender la duración de la entrevista. Tenga en cuenta que todos sus aportes son importantes para la investigación.

Temas

A. Carácter histórico y demográfico: total de preguntas por efectuar 3 (tres)

1.- ¿Cuál es su nombre?

2.- ¿Cuál es su lugar de origen y de residencia actual?

3.- ¿Cuál es su profesión?

B. Arte: total de preguntas por efectuar 4 (cuatro)

4.- ¿Qué tipo de expresión artística realiza?

5.- ¿Por qué se ha inclinado por este tipo de expresión?

6.- ¿Hace cuánto tiempo vivencia procesos artísticos y cómo fue su primer acercamiento?

7.- ¿Qué otras expresiones artísticas ha practicado?

C. Emociones: total de preguntas por efectuar 6 (seis)

8.- ¿Cuál es el concepto que tiene de emoción?

9.- ¿Qué tipo de emociones se presentan con mayor frecuencia en sus experiencias artísticas?

10.- ¿Considera que el proceso creador se nutre desde la emoción?

11.- ¿Cree válidas las influencias externas en la creación artística?

12.- ¿Cuál es la diferencia con respecto a sus emociones al momento de realizar su actividad artística individual o colectivamente?

13.- ¿Ha experimentado bienestar emocional en la realización de sus obras artísticas?

D. Catarsis: total de preguntas por efectuar 7 (siete)

14.- ¿Para usted que es catarsis?

15.- De sus principales producciones artísticas ¿cuáles son los hechos y /o circunstancias que la/lo inspiraron?

16.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos durante sus experiencias artísticas? Cuéntenos al menos una experiencia.

17.- ¿Si ha experimentado catarsis, qué sensación ha experimentado después de vivenciarla?

18.- ¿Sabemos que ha sido docente en materia de arte, que nos comenta de ese proceso?

19.- ¿Cree que la catarsis es relevante durante el proceso o la culminación de la obra artística?

20.- ¿Ha vivenciado momentos catárticos en calidad de espectadores de otras experiencias artísticas?

E. Terapia: total de preguntas por efectuar 4 (cuatro)

21.- ¿Ha experimentado alguna vez algún tipo de terapia?

22.- ¿Qué opina de la Terapia Artística?

23.- ¿Cree que el arte puede ser un medio para procurar una forma de terapia catártica?

24.- ¿Recomendaría el proceso artístico como una forma de terapia?

